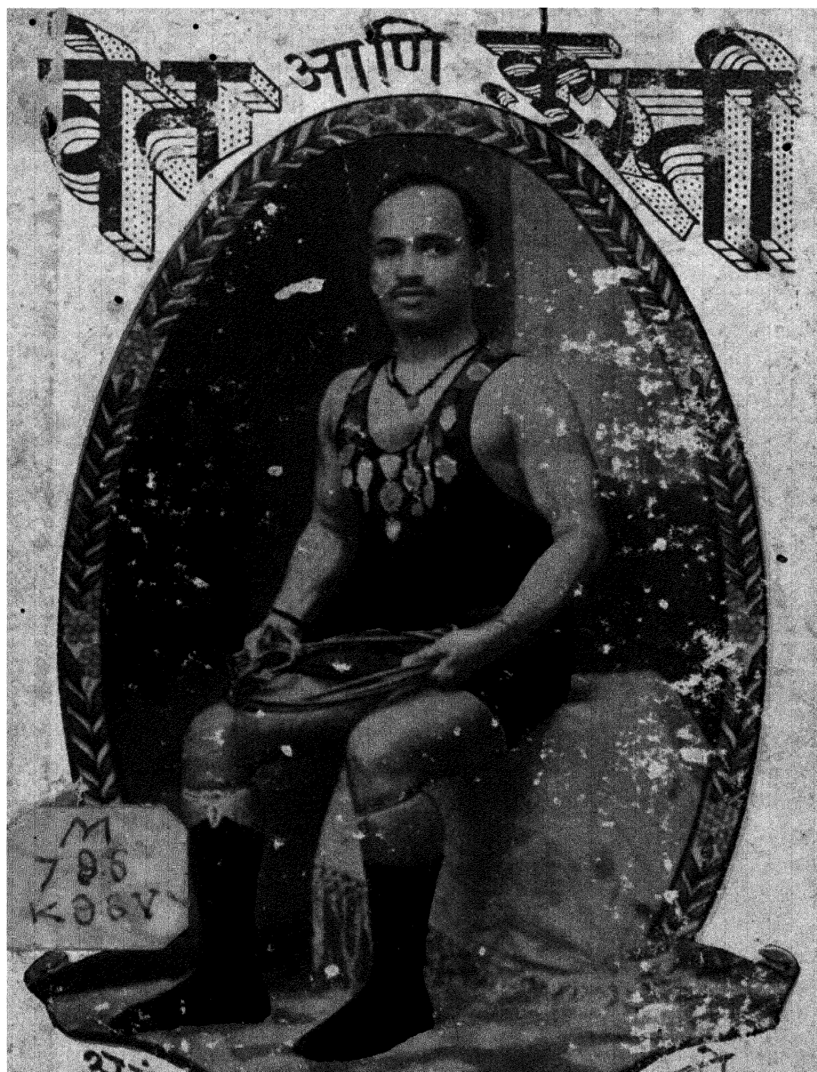
# THE BOOK WAS DRENCHED


आणि

# वेत आणि कुस्ती



( श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी, औंध
संस्थानाधिपति यांच्या प्रस्तावनेसह )

लेखक
अनंत हरीहर खासगीवाले
हायकोर्ट वकील, पुणें.
मल्लविद्याविशारद, कॉलेज चँपियन, डेक्कन जिमखाना
आणि सदर्न इन्डिया मेडॅलिस्ट-
Cane & Wrestling या पुस्तकाचें कर्ते.)

१९२९

त ] [ दोन रुपये.

मुद्रकः—गणेश काशिनाथ गोखले,
सेक्रेटरी, श्री गणेश प्रिंटिंग वर्क्स,
४९५–४९६ शनवार, पुणें शहर.

प्रकाशक:—
अनंत हरीहर खासगीवाले
२० शुक्रवार पेठ, पुणें नं. २



पुस्तकें मिळण्याची ठिकाणें—

( १ ) अनंत हरीहर खासगीवाले, वकील हायकोर्ट,
२० शुक्रवार पेठ पुणे. नं २.

( २ ) एल्. एन्. गोडबोले, बुकसेलर्स, लक्ष्मी रोड, पुणें.

इतर प्रसिद्ध बुकसेलर्सकडे हें पुस्तक विकत मिळेल.

# अनुक्रमणिका.







# शुद्धिपत्र.



| पृष्ठ | ओळ | वाचा | बद्दल |
| --- | --- | --- | --- |
| २६ | १९ | व | ब. |
| ३५ | २ | ग्वाल्हेरचे | इंदूरचे. |
| ८१ | ३ | त्याच्या | आपल्या |
| ५८ | २५ | 'सप्रे' (अ); पृ० १० | पृष्ठ १० 'सप्रे' (अ) |
| ६३ | ९ | साधी | साधा. |
| १५१ | ८ | नेण्या | नेण्य |
| १५९ | २१ | गुरु-पकडीचा | गुरुपकंडीचा. |
| १६४ | ८ | हातांखालून | नातांहालून |
| १६४ | ९ | न. | ह. |
| १६६ | १ | वेत | वत. |

# ग्रंथकर्त्याचे चार शब्द.

"वेत आणि कुस्ती" हें पुस्तक प्रसिद्ध करण्याचा, व अशा विषयावर पुस्तक लिहून तें प्रसिद्ध करण्याच्या संकल्पाची सिद्धि होण्याचा सुयोग आज लाभला आहे. ता. १२ आक्टोबर १९२४ रोजीं वेताच्या मल्लखांबाचे पुस्तक आमचे श्वशुर परमपूज्य कै० ती. रा. रा. लक्ष्मण वासुदेव ऊर्फ तात्यासाहेब मेहेंदळे यांची स्मृति निरंतर आमचे मनांत रहावी या हेतूनें अनुकूल परिस्थितींत लिहिण्यास घेतलें. परंतु दैवदुर्विलसितामुळें मनोराज्याचे मनोरे ढांसळून पुस्तकाचें काम बहुधा अशक्यच झालें तरीही मनांतील भावना परिस्थितीबरोबर झगडा करून त्यातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करीत होत्या. त्यांपैकीं एक मार्ग म्हणजे "बाम्बे स्काऊट गॅझेट" मध्यें प्रथम मजकूर प्रसिद्ध करणें हा निघाला, व कांहीं लेख त्यात प्रसिद्ध झाले आणि पुस्तकांची संपूर्ण हस्तलिखित प्रत तयार होऊन, ती मुद्रणावस्थेंतील सर्व सोपस्कारांतून पुस्तक रूपानें पूर्ततेस येण्याचे कामीं आम्हाला प्रत्येकाचें अनेकपरीनें साहाय्य झालेलें आहे.

पुस्तकाच्या प्रकाशनाकरितां सांपत्तिक अडचणीच्या चक्रव्यूहांतून यशस्वी रीतीनें पार पडण्यास **श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव ऊर्फ बाबासाहेब पंत-सचीव** (भोर संस्थानाधिपति) यांच्या १००० रुपयांच्या उदार देणगीची अत्यन्त मदत झाली. श्रीमंताच्या ठायीं वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीमुळें आणि औदार्यामुळें हा मदतीचा हात आम्हांला ऐन वेळीं लाभला. श्रीमंताच्या ऋणांतून अंशतः उतराई व्हावें या हेतूनें हा ग्रंथ श्रीमंतांना अर्पण केला आहे.

**श्रीमंत बाळासाहेब पंत प्रतिनिधि** ( औंध संस्थानाधिपति ) यांनीं आपला अमूल्य वेळ खर्च करून, या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिली, आणि पुस्तकाचें अंतरंग अधिक मोहक केलें त्याबद्दल प्रस्तुत लेखक त्यांचा अत्यंत ऋणी आहे. श्री. दादासाहेब करंदीकर वकील, यांनीं अत्यंत आपुलकीनें या व पूर्वीच्या याच विषयावरील इंग्रजी पुस्तकाच्या वेळींसुद्धां आम्हाला जी मदत केली, तिचा उल्लेख केल्याशिवाय रहावत नाहीं.

त्याचप्रमाणें या पुस्तकाचे कामीं फोटो घेण्याचें काम खर्चाकडे न बघतां अंगिकारल्याबद्दल रा. दिनकरराव देवधर यांचे, फोटोंचे ब्लॉक्स करण्याच्या किमतीचा अर्धाभार आपल्या शिरावर घेतल्याबद्दल स्कॉउट ग्रॅझेटचे संपादक प्रो. व्यंकटेश्वरम् यांचे, ब्लॉक्स करण्याचें काम मेहनतीनें आणि सुबक रितीनें केल्याबद्दल श्री. वागळे आणि रा. सहस्रबुद्धे यांचे, पुस्तकाच्या मुद्रणाचें काम अत्यंत काळजीपूर्वक व परिश्रमपूर्वक केल्याबद्दल श्रीगणेश प्रिन्टिंग प्रेसचे उत्साही सेक्रेटरी श्री.गणेश काशीनाथ गोखले यांचे,व पुस्तक प्रकाशनाच्या कामीं मित्रभावानें निस्सीम मदत केल्याबद्दल रा. बाळासाहेब ओक, वकील, डॉ. कृ. ग. वझे, वे. शा. सं. साघले, डॉ. व्ही. बी गोखले F. R. C. S. E. etc. डॉ. जी. डी. आपटे. M. B. B. S. डॉ. बी. सी लागू. B. M. Ch. डॉ. जी. एस. वझे, डॉ. आर. एच. सोमण L. C. P. S. रा. घारप, रा.परांजपे, रा. लद्दू रा. सुखात्मे बंधू ह्या सर्वत्रांचे आभार मानावे तितके थोडेच होणार आहेत.

व्यायाम–प्रेमी शिक्षकांना आणि विद्यार्थ्यांना उपयोगी पडेल या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे. हें मनोवांच्छित अंशतः सफल झालें तरी आपल्या कृतीचें सर्वथैव चीज झालें असेंच प्रस्तुत लेखकास वाटेल.

३, नार्थ मॅन्शन्स् बर्टनरोड,
लंडन,N. W. 6.

अ. ह. खासगीवाले



*Balodyan Press, Poona.*

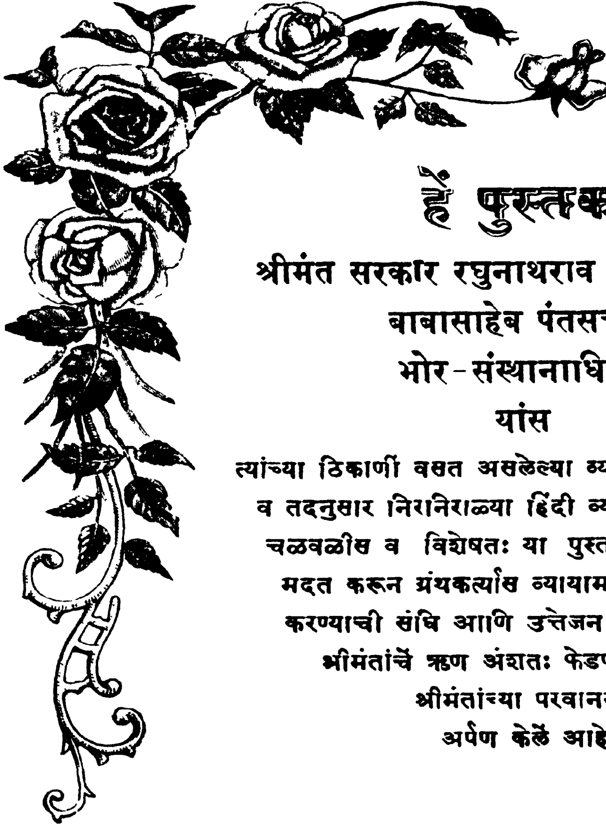


ग्रंथकर्ता.

*Balodyan Press, Poona.*

श्री सरकार रघनाथराव शंकरराव ऊर्फ बाबासाहेब पंतसचिव.





# हें पुस्तक

## श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव उर्फ बाबासाहेब पंतसचीव भोर-संस्थानाधिपति

### यांस

त्यांच्या ठिकाणीं वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीबद्दल,
व तदनुसार निरनिराळ्या हिंदी व्यायामास, बाळवीर
चळवळीस व विशेषतः या पुस्तकास सर्व प्रकारें
मदत करून ग्रंथकर्त्यास व्यायामवाङ्मयाची सेवा
करण्याची संधि आणि उत्तेजन दिलें त्याबद्दल,
श्रीमंतांचें ऋण अंशतः फेडण्याच्या हेतूनें
श्रीमंतांच्या परवानगीनें
अर्पण केलें आहे.

ग्रंथकर्ता.

# प्रस्तावना

मराठी भाषेत शारीरिक व्यायामासंबंधीं व मर्दानी खेळासंबंधीं अलीकडे पुस्तकें प्रसिद्ध होऊं लागलीं आहेत ही मोठ्या समाधानाची गोष्ट आहे. श्रीमंत सर गंगाधरराव पटवर्धन, मिरज संस्थानाधिपति, यांनीं कुस्तीवर पुस्तक लिहिलें आहे. यावरून आमच्या भूमातेच्या उद्धाराचीं चिन्हें स्पष्ट दिसूं लागलीं आहेत.

मल्लखांबाचे प्रकार तीन आहेत, १. साधा पुरलेला लांकडी मल्लखांब, २. टांगता लाकडी मल्लखांब, ३. टांगता वेताचा मल्लखांब. पैकीं टांगता वेताचा मल्लखांब यासंबंधीं सदर पुस्तकांत सचित्र व संगतवार माहिती ग्रथित केली आहे.

या पुस्तकांत वेताच्या मल्लखांबाच्या ९३ उड्या सचित्र वर्णन केल्या आहेत. या उड्या उत्तम तयार करणाराला कुस्तीचे डाव फारच सफाईनें व परिणामकारक असे करतां येतील, अशी पुस्तककर्त्याप्रमाणें आमचीही खात्री आहे. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ९० मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें शत्रूनें तुमचा हात पिरगळून अगदीं ताब्यांत घेतलें आहे, अशा प्रसंगीं जर तुम्ही मोठ्या चलाखीनें 'डंकी' घ्याल तर शत्रूच्या कैचींतून सुटाल, पण जर 'बगली' 'एक हाती' ह्या उड्या उत्तम करतां येतील तर डंकीही उत्तम साधेल.

वेतावरच्या उड्यांनीं बहुतेक अवयवांना व्यायाम मिळून आंतड्यांनाही व्यायाम मिळतो. तसेंच शीर्षासनांत होणारा बराचसा व्यायाम वेताच्या मल्लखांबावरही होतो, हें ह्या पुस्तकांतील चित्रें पाहून—सुद्धां कोणाच्याही ध्यानीं येईल.

वेतावरच्या उड्या घेतांना जें 'अवसान' घ्यावें लागतें त्याचा उपयोग कुस्तींत चांगला होतो. शस्त्रास्त्रें वेळीं अवेळीं दगा देतील पण कुस्ती कधींही दगा देणार नाहीं; हें सर्वश्रुत आहेच.

कुस्तींत ज्याप्रमाणें पवित्रे प्राधान्येंकरून उपयोगांत आणावे लागतात त्या प्रमाणेंच वेताच्या मल्लखांबांतही पवित्र्यांना प्राधान्य आहे.

वेताचा मल्लखांब हाताच्या बोटाइतका (तर्जनीइतका) बारीक असतो. उडी करतांना शरीराच्या ज्या भागांत तो दाबून धरावा लागतो त्या ठिकाणीं शरीरांतील सर्व शक्ति केन्द्रीभूत होते. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ७२ मध्यें लवणीस (अर्ध्या इंचाच्या जागेंत) सर्व शक्ति केन्द्रीभूत झालेली आहे. तसेंच वेताच्या तेढया पकडींत चवडयावर जोर पडतो, व साध्या पकडींत तळपायावर जोर पडतो, यामुळें तळपाय, चवडे व टांचा खूप कणखर व रेटक होतात. यांचा हा कणखरपणा कुस्तीच्या अनेक डावांस उपयोगी पडतो. आकृति नंबर ४९ मध्यें 'घिस्सा' हा कुस्तीचा डाव करतांना 'अ' ह्या ठिकाणीं तळपायाच्या रेटक ठोशाचा उपयोग उत्तम तऱ्हेनें दिसून येत आहे.

वेताचा मल्लखांब शिकणारांनीं व शिकविणारांनीं कांहीं ध्यानांत ठेवावयाच्या गोष्टी ग्रंथकारांनीं पृष्ठ ४९ मध्यें ग्रथित केल्या आहेत त्या फार महत्त्वाच्या व मार्मिक आहेत.

तसेंच उंचीची पुरी चांगली वाढ न होण्याचीं कांहीं कारणें लेखकांनीं पान ४३ मध्यें दिलीं आहेत, तीं खरोखरच मननीय आहेत.

ग्रंथकर्त्यांनीं पुस्तक फार विचारपूर्वक व पद्धतशीर रीतीनें लिहिलें आहे. पुस्तकाची भाषा अगदीं सरळ व सोपीं असून त्यांतील आकृति वगैरे बिनचुक काढल्या आहेत व त्यावरून निरनिराळे पेच किंवा डाव व उडया याविषयीं पूर्ण कल्पना येते.

सदर पुस्तक लिहिण्यांत ग्रंथकर्त्यांचा उद्देश समाजाचें व विशेषत: सुशिक्षित समाजाचें लक्ष वेत आणि कुस्ती यांच्या शास्त्रीय अभ्यासाकडे एकसमयावच्छेदें करून वेधावें हा असल्याचें दिसतें, व सदर पुस्तकाच्या प्रकाशनानें हा उद्देश खात्रीनें साध्य होईल असा आम्हांस भरंवसा आहे.

कोणत्याही शिक्षकाचे मदतीशिवाय वेत आणि कुस्ती यांचा अभ्यास करूं इच्छिणाऱ्या लोकांनाही या पुस्तकाचा बराच उपयोग होईल.

सदर पुस्तक लिहिण्यासाठीं लागणारी जरूर ती माहिती गोळा करण्याचे कामीं ग्रंथकर्त्यांनीं बरेंच परिश्रम घेतले असून साधे अगर वेताच्या मल्लखांबावरील कोणत्याही व्यायामाच्या कुस्तीच्या कामीं कसा उत्तम उपयोग होतो हें वाचकांच्या पूर्णपणें निदर्शनास आणून दिलें आहे, ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. एकंदरींत वेताचा मल्लखांब कुस्तीला अत्यंत मदत करणारा आहे हेंच ह्या पुस्तकाचें वैशिष्य आहे.

मल्लवेत व कुस्ती ह्यासंबंधीं आजपर्यंत पुस्तक उपलब्ध नव्हतें, ही उणीव दूर केल्याबद्दल श्रीयूत खासगीवाले यांचें आम्ही मनःपूर्वक अभिनंदन करतों.

एकंदरींत सदरहू पुस्तक अत्यंत बहुमोल असून त्याच्या प्रकाशनानें ग्रंथकर्त्यांनीं एकंदर जनतेस ऋणि करून ठेविलें आहे ही गोष्ट नमूद करण्यास आम्हांस फार संतोष वाटतो.

आऊंध, तारीख २३. डिसेंबर
इ. सन १९२८

# अभिप्राय.

Prof. N; G. Naralkar, M. A, L. T., 2nd Lieutenant University Training Corps ( *18th November 1928* ).

" It is undoubtedly a valuable contribution to the steadily growing literature on Indian physical culture. The chief merit of the book is the large number of eloquent illustrations; the explanations as well are both lucid and detailed. The expert medical opinion quoted shows how just a little coil of cane can build up a variety of muscles and tone the whole system for hard tenacious work."

Mr. N. C. Kelkar, B A., LL B.—Editor, " Kesari," Poona. ( *28th October, 1928.* )

"......I sincerely admire the great knowledge as well as the enthusiasm which you have brought to bear upon the present volume which presents the sport and the exercise of 'Cane-Malkhamb' in an attractively scientific manner. Malkhamb was, I think, hitherto regarded as only an exercise assisting the exertion to acquire agility of the body but you have with great plausibility shown in your book that the exercise has a value even in a wrestling contest. You must have taken considerable pains and undergone considerable expense in preparing your numerous illustrations which, not only add a charm but are really a valuable key to understanding the positions, which it would be impossible to conceive without them. I sincerely hope, your efforts will be rewarded by the appreciative public and princes.'

Mr. D. R. Paranjpe, B. A, S. T. C., Incharge Gymnasium of N. E. S. Satara ( *17th November 1928* ).

" Tho get up of your book, the profuseness of well-worked-out illustrations, the historical survey of the subject, the guiding hints and suggestions from your own personal experiences, the clear method of description of various tricks and feats, the exposition of the relating of Malkhamb feats to several feats in wrestling and the attempt to remove all the prejudices about the bad effects of Malkhamb by

explaining in a scientific and convincing manner the effects of various practises upon the muscles of the body have unitedly resulted in increasing the utility of the book to a high degree. Your book has made clear, how the neglected subjects of Indian gymnastics have a scientific basis and a close co-relation."

Vastad Damu Anna Bhide alias Bhataji Maharaj—A well known gymnasium teacher of New English School Satara. (*17th November*, *1928.*)

" Mr. Balasaheb Khasgiwale, who is a shining youth in the school of physical culture, established by Guru Balambhat Dada Deodhar has earned a good name in " Cane-Malkhamb "—an art much developed by Damodhar Guru The book will give a very clear idea of " Cane-Malkhamb "......

Lieut-General Sir J. W. Heneker K. C. B, K, C M. G, D. S. O, G. O. C.—Commanding-in-chief, Southern Command, Poona, ( *17th November*, *1928* ), after having seen the feats, personally in order to judge the proper value of the book writes :—

" Mr. Khasgiwale has, with his. three pupils, given me an exhibition of " Cane Malkhamb " for the development of the muscles of the legs and feet, and of wrestling.

A high degree of Skill and Strength was displayed and it was a most interesting demonstration in every way."

Prof. D. V. Potdar, B. A.,—Superintendent, N. M. Vidyalaya High School, Poona. ( *17th November*, *1928.* )

"........It is extremely gratifying to note that he ( Mr. Khasgiwale ) has now come forward with a book explaining and illustrating the most difficult, yet most useful art of Cane-Malkhamb in which he has specialised... A book explaining the use of Cane-Malkhamb is, therefore, essential for the study of the subject. This want has been met by Mr. Khasgiwale......I hope the book will be sanctioned by Government for the use of Schools and Colleges. It will be also a good prize book......"

Mr. G. G. Malshe, M. A., B. Sc., Superintendent, M. E. S. High School, Poona. ( *17th November, 1928* ).

"I have great pleasure to say that it ( the book "Cane and Wrestling" ) serves very effectively the purpose of a text on the art of Cane-Malkhamb and its application to wrestling. The numerous illustrations are so clear and good that there can be no difficulty whatever in following them. I feel that the book is fit to be recommended to all schools, colleges and gymnasia for use."

Mr. D. C. Mujumdar, B. A., LL. B.-President, first Maharastra Physical Culture Conference, 1926. ( *3rd November, 1928.* )

"........आपलें पुस्तक उत्तम झालें आहे. इंग्रजी भाषेंत या विषयाचें हें पाहिलेंच पुस्तक असल्यामुळे आपण तें प्रगट करून व्यायामाची आवड बाळगणाऱ्या महाराष्ट्रांतील लोकांवर उपकार केले आहेत......."

H. E. Rt. Hon'ble Sir Lesli Wilson, P. C., G. C. I. E., C. M. G., D.S.O., Governor of Bombay, says :—

"I was most interested to see the photographs of the Indian gymnastic feats which you perform, and was very much struck by the one on the cover with the body hanging on a simple cane knot. You use the word "simple" yourself, but I personally should not at all consider the feat a simple one." ( *31 September, 1925* ).

H. E. Sir W. J. Birdwood, Field, Marshal Commander-in-Chief in India while writing to his distinguished friend says :—"I cannot help feeling, however, that, if such exercises were introduced into the schools, as that the pupils could be taught them from quite small boys upwards, they would undoubtedly be most useful. Perhaps, you will let Mr. Khasgiwale know about this." ( *6th November, 1928* ).

Prof. L. B. Bhopatkar, M. A., LL. B., Author of "Dāndapaṭṭā" ( *31st October, 1928* ).

"Mr. Khasgiwale is reputed to be an expert in his art from this side of India and I am glad to note that he has lived upto his reputation in his book. There he has not only given all the details of

"Cane-Malkhamb" and described lucidly all the feats thereon, but has also indicated the various muscles which are exercised in each feat. The most remarkable feature of the book is the application of the Malkhamb in Wrestling. It is indeed valuable addition to the literature on Indian games and athletics."

Prof. S. M. Paranjpe, M. A, ( *1st November, 1928* )—" This treaties brings out very lucidly the subject of Cane and Wrestling, its mutual importance and its varied uses in our daily life. The whole of the book is an outcome of the personal experience and the achivement of the author, a fact which has given an authoritative basis to the whole discussion."

Prof. G. Y. Manikrao of Shri Jumma Dada Vyayam Mandir, Baroda ( *2nd November, 1928* ),

Mr. Anant Harihar Khasgiwale makes his own contribution by bringing out this nice little volume on an important subject like "Cane and Wrestling" A peep therein amply testifies the pains he has taken to make it as attractive and informatory as he possibly could."

Prof. M. L. Chandratreya, M. A. Deccan College, Poona, ( *19th November, 1928,* )

"......Mr. Khasgiwale has produced a very wonderful book in as much as the explanations are lucid, the pictures are highly illustrative and the interrelation between 'Cane and Wrestling' has been clearly shown. Especially the chapters on Tedhi-Pakkad and Sadhi-Pakkad give a key to the whole of his explanations......"

Prof. S. R. Kanitkar, M. A.,—Supdt., New English School, Poona. ( *19th November, 1928* ).

"......Books like these will be a great help to the young generation in preserving the traditions of our old gymnastic exercises so well known in this part of the country. The book deserves the patronage of the educational department as also of all private educational institutions."

**Mr. V. M. Dingre, Teacher and Secretary, Shri Achyutanand Prasadik-Yuwaraj Vyayam-Shala,-Ujjain.**

*( 14th November, 1928 ).*

" या पुस्तकामुळें व्यायामविषयक वाङ्मयांत उत्तम भर पडली आहे. वेताचा मल्लखांब या विषयावर अद्याप हिंदुस्थानांत कोणीच ग्रंथ प्रसिद्ध केला नसल्यानें या पुस्तकाचा लोकांना चांगलाच उपयोग होईल."

**केसरी**—( Kesari ), ( *20th November, 1928* ).

" वेतावरच्या पकडी शिकल्यानें पैलवानास आवश्यक असलेली चिकाटी, दमदारपणा इत्यादिगुण अंगीं येऊन डंकी, दसरंग, बैठक, डूब, उखाड या प्रकारचे कुस्तींतील डाव बसविण्यास उपयोग कसा होतो हें या पुस्तकांत चित्रे देऊन चांगले निदर्शनास आणिले आहे. प्रस्तुत पुस्तक शक्य तितकें उपयुक्त करण्याची श्री. खासगीवाले यांनीं शिकस्त केली असल्यानें हिंदुस्थानच्या ठिकठिकाणच्या आखाड्यांस व तालमींस तें मार्गदर्शक होऊन राहील अशी आम्हांस आशा आहे."

**संग्राम**—( Sangram ), ( *24th November, 1928*).

" श्री. खासगीवाले यानीं अनेक पुस्तकें अभ्यासून व स्वतः वेताचा मल्लखांब व कुस्ती यांची सांगड घालून आपले ज्ञान या पुस्तुकरूपानें जनतेसमोर मांडिलें आहे. सुशिक्षित आणि श्रीमंत अशा माणसांना जर अशीं लोकोपयोगी कामें करण्याची इच्छा होईल तर त्याची देशाला आज फार जरूर आहे."

**चित्रमयजगत् (डिसेंबर, १९२८.)—**

" हें पुस्तक इंग्रजींत लिहिलें असून ते मुंबईचे गव्हर्नर सर लेस्ली विल्सन यांना अर्पण करण्यांत आले आहे. शिवाय हिंदुस्थानचे सर सेनापति सर विलियम् बर्डवुड यांनीं हें पुस्तक मुक्तकंठानें प्रशंसिलें आहे. त्यांच्या-

मतें हें पुस्तक प्रथमतः प्राथमिक शाळांमधून नेमण्यांत यावें म्हणजे मुलांना लहानपणापासूनच या कलेची व त्याबरोबर व्यायामाची गोडी लागेल. व्यायाम विषयावर रा. आण्णासाहेब भोपटकरांनीं एक इंग्रजी पुस्तक लिहिल्यानंतर रा. खासगीवाल्यांचें हें दुसरें इंग्रजी पुस्तक प्रसिद्ध होत आहे. वेताचा मल्लखांब म्हणजे शरीराची दिखाऊ आणि सरकसवजा कसरत आहे ही सामान्य जनतेची भ्रामक कल्पना या पुस्तकाच्या वाचनानें आजिबात दूर होऊन कुस्तीच्या कलेप्रीत्यर्थ लांकडी मल्लखांबाचा जितका उपयोग आहे तितकाच आणि तसाच वेताच्याहि मल्लखांबाचा उपयोग होतो असे दिसून येईल. या विद्येचे उत्पादक सुप्रसिद्ध ब्राह्मणमल्ल दामोदर गुरु मोघे काशीकर हे असून आधुनिक व्यायामपद्धतीपैकीं कोणच्याही पद्धतीपेक्षां हा व्यायाम उत्तम आहे, हें हिंदुस्थानास अर्थातूच भूषणावह आहे.

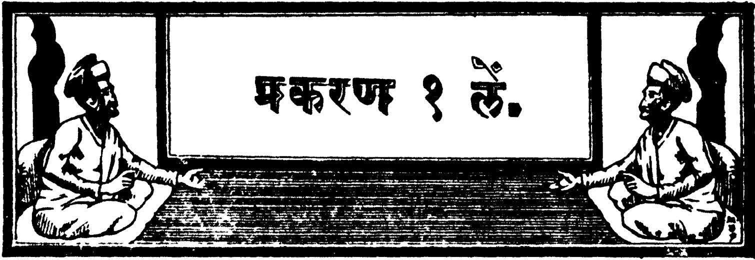
The Times of India. *( 21 st. November, 1928)*.

"Cane and Wrestling" gives a full description, with Copious illustrations, of the forms of exercise with which it deals and the average reader should experience no difficulty in following them.

The Commander-in-Chief, in the course of his foreword ( to this book ), says that if regular exercises on this system were started as an experiment in a certain number of primary schools, it would be well worth while watching the results for a few years to judge of the desirability of taking further steps in the mattter."

Maratha. ( *25th November, 1928* ).

The most interesting feature of the book is the scientific explanations of the exercises and one at ouce knows what parts of the body and what muscles particularly are brought into use. Similarly he explains how particular holds and tricks can be of utmost use in wrestling Th book is indispensable to every student.




# पूर्व–पीठिका.



जगांतील कोणतेंही कार्यक्षेत्र घ्या, त्यांत परस्परविरोधी अशा गोष्टी, त्या गोष्टींशीं तादात्म्य पावणारीं माणसें व त्या माणसाचे अनुयायी हे असावयाचेच, हा अगदीं सर्वसामान्य नियम आहे. बौद्धिक क्षेत्र घेतलें अगर शारिरीक क्षेत्र घेतलें, तरी त्या दोहींतही असे विरोध दृग्गोचर होत असून त्यांचें पर्यवसान निरनिराळ्या तऱ्हेच्या सौम्य अगर कडक स्वरूपाच्या द्वंद्वांत झालेलें आढळतें. जगदुत्पत्तिपासून चालत आलेला हा प्रकार, त्याच्या लयापर्यंत असाच चालूं राहून निरनिराळीं द्वंद्वें प्रत्येक प्रकारच्या क्षेत्रांत राहणारच हें उघड आहे. अशा निरनिराळ्या क्षेत्रांपैकीं 'शारीरिक क्षेत्र' प्रामुख्यानें अग्रणीय समजलें जातें. "शरीर सुखी, तर मन सुखी" या तत्त्वानुरूप कोणतेंही बौद्धिक कार्य यशस्वितेनें पार पाडण्यास मन प्रसन्न असणें जरूर असल्यानें, अर्थातच शरीर सुखी, निरोगी, सुदृढ, व कार्यक्षम करणें अत्यावश्यक असतें व म्हणून शारीरिक क्षेत्राला विशेष प्राधान्य येतें. अशा शारीरिक क्षेत्रांतील अनेक द्वंद्वांपैकीं, कुस्ती हा एक वरच्या दर्जाचा प्रकार आहे. आजकाल परस्पर विरोधी असे दोन इसम बऱ्याच अंतरावर दूर राहूनसुद्धा एकमेकांशीं झगडूं शकतात. अशा काळांत एकमेकांचे, शरीराला शरीर घसटून चार हात होणें, सुशिक्षित समाजांत जरी प्रारंभीं प्रारंभीं अशक्य असलें, तरी अशी एक वेळ येणें शक्य आहे कीं, ज्यावेळीं विमानांतून बाँब मारणें अशक्य होतें, तोफेचा गोळा टप्प्याच्या अकुंचितपणामुळें बार फुकट घालवितो, बंदुक मारण्याच्या तयारींत असतांना, तीच धरली जाऊन, तिचा वायबार होण्याची धास्ती उत्पन्न होते

अगर बेयॉनेट किंवा जंबिया काढतां काढतांच हात खेचला जाऊन अगदीं जमीन–दोस्त होण्याची पाळी येते. अशा परिस्थितींत मल्लयुद्धाचाच विशेष फायदा होतो. सर्वसाधारण व्यवहारांतसुद्धां, प्रत्येक प्रसंगीं आपल्यावर अचानक हल्ला होईल याची आपल्याला जाणीव नसते व अर्थात् काठी, लाठी, पट्टा या-सारखीं साधनें प्रत्यहीं जवळ असतातच असें नाहीं; आणि ज्यावेळीं तीं जवळ असतात त्यावेळीं तीं अखेरपर्यंत टिकूं शकतीलच याचाही नेम नसतो. काठी पिचूं शकते, पट्ट्याचें पान तुटलें जातें, आणि अशा विपरीत स्थितींत स्वतःच्या शरीरावरच सर्व भार येऊन पडतो. यावेळीं कुस्तीसारखें दुसरें जास्त उपयोगी असें साधन क्वचितच सांपडतें. कुस्तीचे प्रकार पुष्कळ आहेत व करतांही येतील. अशा अनेक प्रकारांपैकीं बॉक्सिंग ( Boxing ), जुजित्सु ( Jujitsu ) व मल्लयुद्ध हे प्रचारांत विशेष आढळतात. वरील प्रकारापैकी कोणता उत्कृष्ट आहे, हें ठरविणें या पुस्तकाच्या क्षेत्राच्या बाहेर आहे; तथापि येथें एवढें नमूद करणें जरूर आहे कीं, " हिंदी कुस्ती "चा जो प्रकार हल्लीं रूढ आहे त्याहून अगदीं भिन्न असा प्रकार सुमारें १०० वर्षांपूर्वी प्रचारांत असे. कै० गु० बाळंभट दादांच्या ज्या अनेक कथा हल्लीं उपलब्ध आहेत त्यांपैकीं कांहींवरून असें स्पष्ट दिसून येतें कीं, त्यावेळीं दोन्ही सामनेवाले एकमेकांना अशा प्रकारचा लेख लिहून देत कीं, त्यामुळें कोणीहि कोणाच्या जिवास अपाय झाला तर त्याबद्दल जबाबदार धरला जात नसे. अशा प्रकारच्या अनेक कुस्त्या कै० गु० बाळंभटदादांनीं करून काशी, मथुरा वगैरे ठिकाणच्या चोब्यांस कांहीं प्रसंगीं रक्त ओकण्यास लावून ठार मारल्याचें ऐकिवांत आहे. हल्लींची कुस्ती कायदेशीर स्वरूपाची बनलेली आहे. ठराविक मर्यादेच्या बाहेर हात चढवावयाचा नाहीं, किंवा गळखोडा वगैरे डाव करावयाचे नाहींत वगैरे निर्बंधामुळें कुस्तीचें सत्य स्वरूप बदलून तिला अगदीं सौम्य स्वरूप प्राप्त झालें आहे. त्यामुळें बॉक्सिंग व जुजित्सु हे हिंदी कुस्तीच्या मानानें वरच्या दर्जाचे वाटूं लागले आहेत. परंतु मूल वस्तु-स्थिति अशी नसून हल्लींची कुस्ती ही विकृतावस्था आहे. लिओनार्ड आपल्या 'हँडबुक ऑफ रेस्लींग' (Handbook of Wrestling) ह्या पुस्तकांत पान २३ वर लिहितो कीं, In India, China and Japan, Wrestilng has been practised almost uninterruptedly for thousands of years, perhaps as far as the drawing of the Egyption figures in the temple of

Beni Hasan ( which are reported to be of great antiquity, of about three thousand years B. C.)." असो. कुस्तीच्या कोणत्याही स्वरूपांत मल्लखांबाचा फारच उपयोग होतो. मल्लखांब ह्या सामासिक शब्दाचे दोन विभाग म्हणजे मल्ल आणि खांब, आणि त्यावरून " मल्लांचा जो खांब तो मल्लखांब " अगर " मल्लांकरितां जो खांब तो मल्लखांब " असा अर्थ निघतो. साहजिकपणें असा प्रश्न निघतो कीं, मल्लखांब म्हणजे अशी काय चीज आहे कीं, तिच्यापासून मल्लांना विशेष फायदा होत असावा; आणि ह्या दृष्टीनें विचार करूं लागलें असता, असें आढळून येईल कीं, मल्लखांबाच्या पुष्कळशा उड्या आणि कुस्तींतील बरेचसे डाव यांचें एकमेकांशीं सर्वांशीं एकीकरण आहे.

" मनन पठण करतां सर्वही साध्य होतें ।
निशिदिनिं अनुकरणें साध्य उत्कृष्ट होतें. ॥ "

हें तत्त्व प्रत्येक नवी गोष्ट शिकतांना लागूं पडतें. कोणतीही गोष्ट एकदां घटून निघाली म्हणजे ती नेहमींच्या संवयीनें करतलमलवत् होऊन जाते. त्याचप्रमाणें कुस्ती शिकताना कुस्तींतील निरनिराळे पेंच व तोडी घटवून काढणें जरूर असतें; परंतु तें कृतींत मात्र उतरत नाहीं. एकेक डाव निदान १००।२०० वेळां घटून निघाल्याशिवाय आपलें काम बरोबर करूं शकत नाहीं; परंतु प्रत्येक डाव १००। २०० वेळां घटवून काढणें मात्र सोपें नाहीं. बरोबरीचा गडी, डाव घटवीत असतां, स्वतःची मखलाशी तरी करतो, किंवा आपण होऊन त्या डावाला बळी पडल्यासारखा तरी पडतो; व त्यामुळें डाव जितक्या कसोशीनें घटला पाहिजे तितका तो घटला जात नाहीं, आणि साधारणपणें आपल्यावर डाव घटवूं देण्याची सहसा कोणाची इच्छाही नसते ! यासाठींच मूळ मल्लखांबाची उभारणी झाली. डाव घटविण्यासाठीं जोडीदाराची वाण पडूं नये, यासाठीं मल्लखांबाची योजना करण्यांत आली, व मल्लखांब हा एक जोडीदार समजून त्यावर डाव घटविण्यासाठीं प्रत्येक डावाप्रमाणें उडीची कशी कशी योजना केली पाहिजे हें ठरवून त्याप्रमाणें निरनिराळ्या उड्या आंखल्या गेल्या, व अशा रीतीनें मल्लखांब यथार्थनामा झाला.

अशा तऱ्हेनें मल्लखांबाचा कुस्तीकडे उपयोग करून घेण्याचा विशेष परिपाठ कै. गु. बाळंभट दादांचेपासून पडून विशेष सुधारणा होत चालली. पुढें मल्ल-

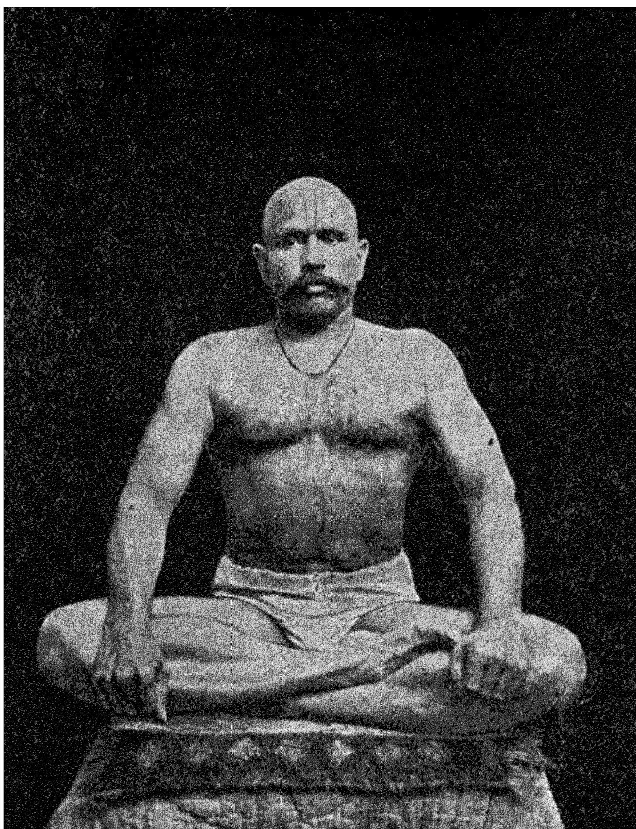


आ. नं. ] कै. गु. श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज. [ ४

खांबांत कसरतीवजा अंगकौशल्याच्या उड्यांचा भरणा होत जाऊन त्यांवरच भर देण्याकडे प्रवृत्ति होऊं लागली व मूळ ध्येयाकडे दुर्लक्ष होऊं लागलें. अर्थातच वरवर पाहणाराला मल्लखांब हा एक कसरतीवजा व्यायाम आहे असें वाटूं लागलें

व अशा वाटणारांपैकीं असेही कित्येक सद्गृहस्थ आहेत कीं, ते स्वतः व्यायाम-प्रेमी, कुस्तीगीर इत्यादि असल्याचें स्वतः सांगतात. हा गैरसमज दूर होण्यासाठीं मल्लखांबाच्या उड्या व कुस्तीचे डाव यांची सांगड घालून लिहिलेल्या पुस्तकाची जरूर असल्यानें आम्हीं हें पुस्तक लिहिण्याचें काम हातीं घेतलें. साध्या मल्ल-खांबाबद्दल माहिती देणारीं पुस्तकें अगोदर प्रसिद्ध झालीं असल्यानें मुद्दाम वेताच्या मल्लखांबाची सांगड घालून हें पुस्तक लिहिलें आहे. मल्लखांबाचे तीन प्रकार आहेत. ( १ ) साधा पुरलेला लांकडी मल्लखांब (२) टांगता–लांकडी मल्लखांब. ( ३ ) टांगता–वेताचा मल्लखांब. वास्तविकपणें "वेताचा मल्लखांब" हा शब्द-प्रयोग आमच्यामतें गौण आहे. खांब आणि वेत हे शब्द विरोधी वाटतात. "तांबडा पितांबर" आणि "वेताचा मल्लखांब" हे दोन्ही प्रयोग एकसारखेच गौण आहेत. वस्तुतः मल्लखांब म्हणजे "लांकडी वाटोळा पुरलेला खांब" त्याचप्रमाणें "वेताचा मल्लखांब" याऐवजीं "**मल्लवेत**" हा शब्दप्रयोग आमच्या दृष्टीनें अधिक शुद्ध व अर्थपूर्ण आहे; व त्या दृष्टीनें "मल्लवेत" हेंच नांव आम्हीं पुस्तकास देणार होतों; परंतु त्यापासून कदाचित् व्हावा तसा बोध, पुस्तक घेणाऱ्यास न झाल्यानें पुस्तक लिहिल्याचें चीज होणार नाहीं, अशी भीति उत्पन्न झाल्यानें येथें फक्त '**मल्लवेत**' या नूतन शब्दाची प्रचारप्रस्तावनाच करण्याचें ठरविलें आहे. वेताचा मल्लखांब कुस्तीला विशेष उपयोगी आहे, हें मल्लखांब करणारांस तर कळेलच, परंतु हें पुस्तक सूक्ष्म तऱ्हेनें वाचणारांससुद्धां कळून येईल.

कै. गु. बाळंभट दादा देवधर यांनीं बनारसच्या आखाड्यावर कै. गु. कोंडभट नाना गोडबोले यांस नेमलें. त्यांचे पट्टशिष्य कै. गु. दामोदरगुरु मोघे ऊर्फ श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज हेच वेताच्या मल्लखांबाचे उत्पादक होत. त्यापूर्वी फक्त टांगता आणि पुरलेला असे दोनच मल्लखांबाचे प्रकार होते. कै. दामोदरगुरूंनीं १८६८ च्या सुमारास वेतावर साध्या मल्ल-खांबाच्या उड्या करण्याचा परिपाठ सुरू केला. त्यांचे बंधु कै. भास्करगुरु दक्षिणेंत आले तेव्हां त्यांनीं मल्लखांबाची माहिती दिली व कै. दामोदरगुरु येऊन शिकवतील असें सांगून गेले. नंतर कै. दामोदरगुरु, सुप्रसिद्ध मल्लविद्या-विशारद श्री. सर गंगाधरराव गणेश उर्फ बाळासाहेब पटवर्धन के. सी. आय्. ई. मिरंजसंस्थानाधिपति यांचेकडे असतांना, वेताची माहिती तिकडील मंडळींस झाली व नंतर मिरज, इचलकरंजी वगैरे ठिकाणीं आखाडे स्थापन



आ. न. ] गु. रा. गणेश सखाराम वझे. [ ५

करून कै. दामोदरगुरु परत उत्तर हिंदुस्थानांत गेले. नंतर साताराचे कै. विठोबा अण्णा वझे तालीम मास्तर यांनीं गु. गणेश सखाराम वझे मास्तर यांस, ते विद्यार्थी असतांना, मल्लखांब कुस्तीची माहिती

देऊन त्यानंतरची विद्या कै. दामोदरगुरूंच्या जवळ शिकण्यास सांगितलें. त्यावेळीं कै. दामोदरगुरूंना ओळखण्याची खूण म्हणजे वेताचा मल्लखांब ही होय. इसवी सन १८८७ मध्यें कै. दामोदरगुरू पुण्यास आले. त्यावेळीं गु. वझे मास्तर व गु. सितारामगुरु भट व शास्त्रीबुवा भट यानीं शेरणी ठेवून भटांची तालीम या नावानें आखाडा उघडला. तेव्हांपासून आजपर्यंत व्यायामविषयक शिक्षण स्वतःच्या खर्चानें देण्याचें महत्कार्य गु. वझे मास्तर, यांनीं चालविलें असून तें पुणेंकरांस विश्रुतच आहे. दामोदरगुरु प्रथमतः इचलकरंजीकर नाटक मंडळींत शिक्षकाचें काम करीत व त्यावेळीं आमच्या बागेतील बंगल्यात—हल्लीं ज्या ठिकाणीं रेमार्केटची इमारत आहे त्या ठिकाणीं—बहुतेक त्याचा मुक्काम असे. त्यावेळीं आमचे चुलते कै० गोविंद काशीनाथ ऊर्फ रावसाहेब खासगीवाले यास त्यांनीं मल्लखांब व कुस्ती वगैरे शिकवून आमच्या घरीं आखाडा स्थापन केला. तो आखाडा पुढें आमचे वडील ति. रा. रा. सरदार हरिहर काशीनाथ ऊर्फ नानासाहेब खासगीवाले हे चालवीत असत. याप्रमाणें पुण्याच्या आखाड्यांत मल्लखांबाची पूर्ण माहिती दिल्यावर गु. वझेमास्तर यांनीं स्वकष्टानें तींत पुष्कळ भर टाकून वाढविली व अनेक तयार असे विद्यार्थी शिकवून तरबेज केले. त्यांपैकीं गु. शास्त्रीबुवा भट, रा. दातार मास्तर वगैरे



आ. नं. ] कै. गु. दामोदर गुरु मोघे [ ६

मंडळींनींही विद्यादानाचें काम पुढें निरलसपणें चालविलें; व जी थोडीबहुत माहिती आम्हांला मिळाली आहे ती गु. शास्त्रीबुवा भट, गु. वझे मास्तर व गु. दादासाहेब साठे यांच्याकडूनच मिळाली आहे. आम्हीं स्वतः शिकविलेल्या मंडळींपैकीं रा. सोनोपंत लाटकर, रा. अण्णासाहेब धारप, रा. अप्पा-



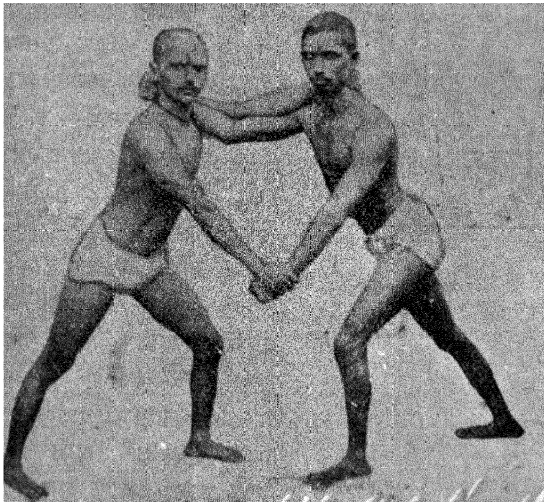
आ. नं.] कै. गु. भास्कर गुरु मोघे. [७



आ. नं.] गु. गणुकाका वझे मास्तर. [८

साहेब परांजपे, रा. भाऊसाहेब अत्रे वगैरे मंडळी या बाबतींत, महाराष्ट्र क्रीडामंडळ पुणें या संस्थेंत फारच समाधानपूर्वक काम करीत आहेत. याप्रमाणें वेताच्या मल्लखांबाचा पुण्याकडील त्रोटक वृत्तात आहे. उत्तर हिंदुस्थानांत गु. अनंतरामगुरु व कै. नारायणगुरु गोडबोले या बंधुद्वयानें कुस्ती व मल्लखांब यांत बरेंच नांव कमाविलें असून दामोदरगुरूंच्या मागें आखाडे चालवून बरेच

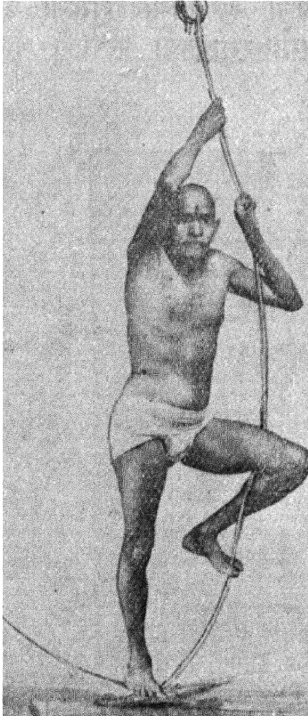
विद्यार्थी तयार केले आहेत. त्याचप्रमाणें इंदूरचे रा. रामचंद्रराव हरनाथ पेंटर व उज्जयिनीचे रा. डिंगरे, यांनींही वाखाणण्याजोगें काम चालविलें आहे. मिरजेस कै. हरिभाऊ सोनार व सांगलीस रा. दत्तोपंत गाडगीळ मास्तर यांनींही बराच शिष्यवर्ग तयार केला असून त्यात प्रामुख्यानें बडोद्याचे प्रो. ना. का. आपटे एम्. ए. बी. एस्. सी. यांचें नांव आमच्या डोळयापुढें उभें राहतें. याशिवाय लखनौ, इंदुर, प्रयाग, वगैरे ठिकाणीं कै. दामोदरगुरूंनीं बरेच आखाडे स्थापन केले आहेत. याप्रमाणें दामोदरगुरूंच्या परंपरेची त्रोटक माहिती आहे.



आ. नं. ]  गु. अनंतराम गुरु व कै. नारायण गुरु गोडबोले.  [ ९

१९१८ पासून डेक्कनजिमखाना पुणें येथील सामन्यांत वेताच्या मल्लखांबाचा समावेश केल्यापासून बऱ्याच मडळींचें लक्ष तिकडे वेधलें गेलें, व साताऱ्चे सुप्रसिद्ध तालीम मास्तर रा. दामुअण्णा भिडे मास्तर व रा. दत्तोपंत परांजपे यांनीं आपण होऊन आम्हांस बोलावून वेताचा प्रसार करण्याची

सुसंधि आणून दिली. तेव्हांपासून शक्य तेथें जाऊन, बडोदा, सांगली, सातारा, मिरज, वगैरे ठिकाणीं प्रत्यक्ष वेताचें प्रदर्शन करण्याचे योग आले. या ठिकाणीं बडोद्याचे श्री. आबासाहेब मुजुमदार, रा. टिळक, रा. विद्वांस, रा. सप्रे, रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे आणि प्रो. माणिकराव यांचा विशेष नामनिर्देश करणें जरूर वाटतें. वरील मंडळी व उमरावतीचे डॉ पटवर्धन वगैरे मंडळी व्यायाम विषयातील अधिकारी असून, त्या क्षेत्रांतील त्याचा अनुभव व प्रयत्न सर्वश्रुत आहेच. परंतु प्रत्येक ठिकाणीं जाणें अशक्य असल्यानें व अद्यापि वेताची माहिती देणारें पुस्तक उपलब्ध नसल्यानें ही उणीव दूर करण्याच्या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे; व हें लिहितांना त्यात आम्हीं धंदेवाईक दृष्टि ठेविलेली नाहीं. आम्हांला देतां येण्याजोगीं सर्व चित्रें व माहिती देण्याचा आम्हीं प्रयत्न केलेला आहे. एकंदर सुमारें १९० चित्रें घातलीं असून तींसुद्धां आमच्या मतें अपुरींच आहेत; परंतु फोटो व ब्लॉक यांचा खर्च आणि ग्राहकांवर लादली जाणारी किंमत या दोहोंचा मेळ बसविणें जरूर असल्यानें कमी किंमतींत शक्य तितके जास्त आणि अगदीं जरूरीचे असे फोटो दिलेले आहेत. वास्तविक पाहतां, असले विषय फिलमच्या* सहाय्यानें शिक-


आ. नं.] गु. रा. शास्त्रीबुवा भट [१०

विणें जरूर आहे, कारण नुसत्या २।३

* Mr. W. H. Garrud यांचे The Complete Jujitsuan हें पुस्तक पहा. त्यांत फिलमच्या फोटोंचे ब्लॉक दिलेले आहेत.

फोटोंनीं उडीची कल्पना येणें सुलभ नाहीं; व यासाठीं पुस्तकालाही गुरुमुखाची अगर प्रात्यक्षिकांची ( Exhibitions ) जोड असणें जरूर आहे. ही उणीव दूर करण्याचें मनांत आहे, परंतु जरूर असलेलीं साधनें हल्लीं आटोक्याबाहेर असल्यानें दुधाची तहान ताकावरच भागविणें प्राप्त आहे. ग्रंथलेखनाचा अनुभव यापूर्वी कधींच नसल्यानें पुष्कळ चुका होणें साहजिक आहे, परंतु त्याकडे दुर्लक्ष करून

"मधुलिह इव मधुबिन्दून् विरलानपि भजत गुणलेशान्। "

अशी विनंति करून मूळ विषयाकडे वळतों.






## वेताचा मल्लखांब कां शिकावा ?

शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांपैकीं कांहीं जास्त बलवान् असतात. पायांची ताकत हातांपेक्षां पुष्कळ जास्त असते, याचा अनुभव सर्वांना असतोच. पायांचा उपयोग हातांसारखा करणें कांहीं वेळां कठीण जातें, तर कांहीं वेळां तें अशक्यच असतें. पायांचीं बोटें आंखूड असल्यानें त्यांचा धरण्याकडे उपयोग करतां येत नाहीं; अर्थातच पायाचा उपयोग धरण्याच्या कामीं हातासारखा होणें अशक्यच होतें; परंतु तळहातानें जर धक्का द्यावयाचा असेल तर त्या धक्क्यापेक्षां तळपायानें दिलेला धक्का जास्त जोरकस बसूं शकतो, व हाताचें काम पायानें साधलें जातें. तसेंच ओढण्याच्या कामींही संवयीनें पायांचा उपयोग हातांसारखा करतां येतो. अशा तऱ्हेनें एका अवयवाकडून दुसऱ्या अवयवांचीं कामें निरनिराळ्या स्वरूपांत आणि प्रमाणांत करून घेतल्यानें पुष्कळ फायदा होतो. आपण अशी कल्पना करूं कीं, आपण शत्रूबरोबर लढत असता आपले दोन्ही हात गुंतलेले असून सुटण्यासारखे नाहींत व अशा स्थितींत जर शत्रूचा पाय अलीकडे ओढला तर शत्रू चीत होण्याचा फार संभव आहे. अशा स्थितींत जर आपल्याला पायांचा उपयोग ओढण्याकडे करतां आला तर आपल्याला २ च्या ऐवजीं ४ हात असल्याचा फायदा होईल व शत्रू चीत होईल. असे प्रसंग कुस्तींत वारंवार येतात; आणि त्या त्या वेळीं हातांचा उपयोग पायांसारखा व पायांचा उपयोग हातांसारखा केल्यानें फार फायदा होतो. **पट काढले असतां,** हातांवर उभें राहणें अगर हातांवर चालणें या कामीं हातांचा उपयोग पायांसारखा केला जातो; व आपल्या पायानें शत्रूचे पाय काढतांना, पायांचा उपयोग हातांसारखा केला जातो.

असे निरनिराळे अवयव निरनिराळ्या तऱ्हेनें वापरल्यानें, आपली चढाईची आणि बचावाची साधनें वाढली जाऊन, समबलाच्या प्रतिस्पर्ध्यास जिंकण्यास फार मदत होते. कुस्ती करतांना, ठोकळ ठोकळ अशा काय काय क्रिया घडतात याचा विचार केल्यास आपल्याला असें आढळून येईल कीं, बहुतेक क्रिया खालील स्थूल विभागांत येऊं शकतात. ( १ ) पवित्रे चाळविणें; ( २ ) धक्का मारणें, अगर ढकलणें; ( ३ ) ओढणें; ( ४ ) निरनिराळे भाग दाबून धरणें, अगर दुमडणें, अगर पिळवटणें; ( ५ ) डंकी वगैरेसारख्या डावांत, आपलें शरीर उडविणें व ( ६ ) टांगेसारख्या डावांत आपला तोल विवक्षित पद्धतीनें घालवून जमिनीवर येणें—याप्रमाणें साधारणपणें प्रमुख क्रिया घडत असतात. प्रत्येक वेळीं एकेक, अगर दोन अथवा त्यांपेक्षां जास्त क्रिया मिळून कांहीं तरी प्रकार होत असतो. आतां आपण एकेक प्रकार वेगवेगळा घेऊन, त्यांना मल्लखांबापासून काय काय फायदा होणें शक्य आहे, व खरोखरच होतो कीं काय तें पाहूं. वेताच्या उड्या करतांना पवित्र्यांकडे विशेष लक्ष द्यावें लागतें. पवित्रा बदलून उडी मारूं लागल्यास फारच कठीण जातें व कांहीं वेळां तर अशक्यच असतें. आकृति नं. ६५, ६६, १०६, ११२, ११५, १५८ या पाहून, व त्या त्या उड्यांची माहिती वाचली असतां, असें स्पष्ट दिसून येईल कीं, जो पाय मागें ताठ ठेवून उडी मारावयाची असते, तो पाय जर पुढें ठेवून उडी मारली तर ती चांगली साधत नाहीं. आपल्याला यापुढील १५ उड्यांत हा प्रकार निराळ्या स्वरूपात दिसून येईल. आकृति न. १९ व २६ यांमध्यें, उजवा हात वर धरलेला असल्यानें, तेढीचा अगर साधा पाय बसवितांना, उजवा पायच 'तेढा' अगर 'साधा' बसविला पाहिजे, हें आपल्या लक्षांत येईल. या निर्बंधांचा कुस्तींतील त्या त्या डावांशीं संबंध आहे. नमुन्याकरितां आपण १।२ डाव पाहूं. आकृति नं. ९०, ११७, ११८ आणि १२५ पहा. आकृति नं. ९० ही एकहाती बगली उडीचा ( आकृति नं. ६५ प्रकरण ८ पहा ) कुस्तींत होणारा उपयोग दर्शविते. त्या आकृतींतील उजवीकडच्या गड्याचा उजवा पाय आणि ६६ आकृतींतील उडी मारणाऱ्याचा उजवा पाय या दोहोंतील साम्य तेव्हांच ध्यानांत येण्यासारखें आहे. आकृति नं. ९० मध्यें उजवा हात पिरगळला गेला असतां, उजवा पाय लांब ठेवून, डंकी मारण्यासाठीं उजवा पाय कसा न्यावा, हें दाखविलें आहे. उजवा पाय, आकृति नं. ९०मध्यें

दाखविल्याप्रमाणें लांब न ठेवल्यास, डंको मारणें कठीण जातें; आणि अर्थातच एकहाती बगली मारतांना, वेत उजव्या खाकेंतून धरला असल्यास आकृति नं. ६६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, उजवा पाय लांब ठेवणें जरूर असतें. कुस्तींत डंकी, टांग, दसरंग, बैठक, डूब, उखाड, पट काढणें, पाय काढणें, हात काढणें, हात चढविणें, अंग काढणें व फिरणें, या गोष्टींवर पुष्कळ भर असतो; व त्या त्या सर्व गोष्टींचा अभ्यास, वेताच्या ( आणि साध्या मल्लखांबाच्यासुद्धां ) त्या त्या ठराविक उड्या करून फार चांगला होतो. वेत करून कसरतीवजा मेहनत तर होतेच पण अनायासें कुस्तीला लागणाऱ्या बांधी व डाव आपोआपच घटले जातात. एकहाती बगली, आकृति नं. ६६मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, केल्यानें टांग आणि डंकी हे दोन डाव अगदीं अंगवळणीं पडून जातात; आणि हे दोन डाव म्हणजे कुस्तींतील दोन प्रमुख हत्यारें आहेत. त्याचप्रमाणें आकृति नं. १२५ व आकृति नं. ११७ यांत, उजवीकडचा गडी ठराविक पवित्र्यांत—डावा पाय पुढें ठेवून-उभा आहे. त्याबद्दलची सविस्तर माहिती प्रकरण ११ मध्यें दिलेली आहे, त्यावरून एवढें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे कीं,—

( अ ) "कुस्तींत जसें पवित्र्याला प्राधान्य आहे तसें वेतांतसुद्धां आहे."

( आ ) "वेताच्या उड्यांचा कुस्तीच्या डावांशीं निकट संबंध व साम्य आहे"

( इ ) "वेताच्या उड्यांतील पवित्रे व कुस्तींत त्या उड्यांचा ज्या ज्या डावांत संबंध आहे त्या त्या डावांतील पवित्रे यांचे एकमेकांशीं साम्य आहे."

अर्थात् वेताच्या निरनिराळया उड्या घटविल्यानें, कुस्तींतील निरनिराळे डाव आणि पवित्रे आपोआप न कळत घटले जातात.

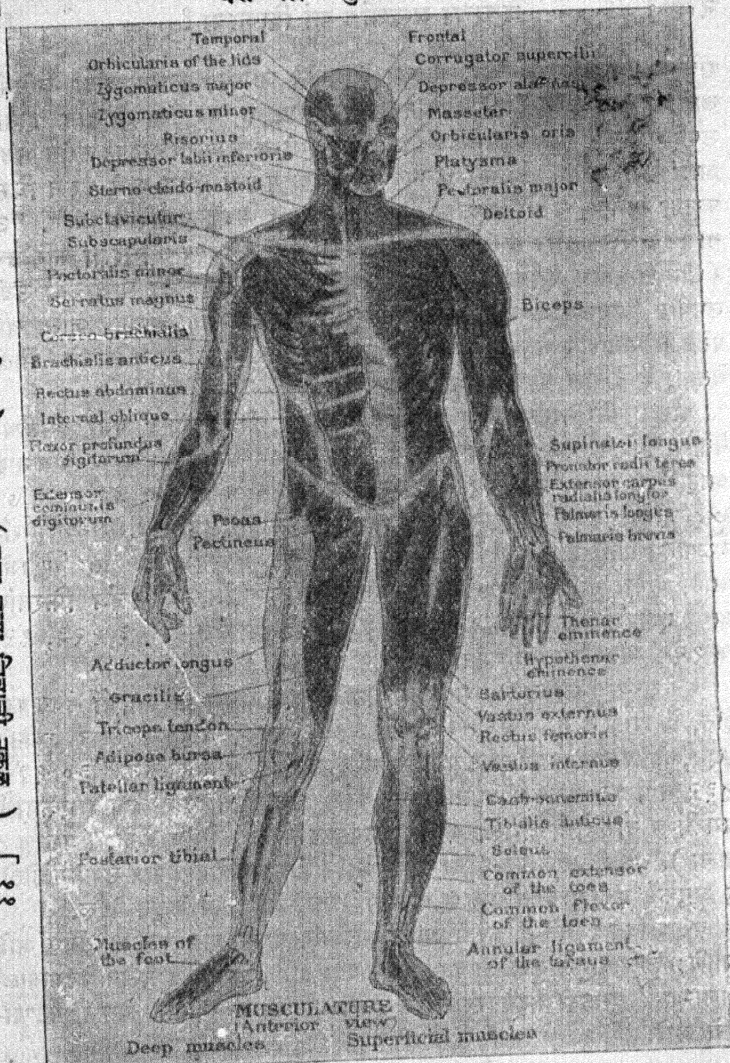
धक्का मारण्याचें, ढकलण्याचें अगर ओढण्याचें काम जसें हातानें करतां येतें, तसें तें तळपायानें करता आल्यास, आपल्याला दोन हात जास्त मिळाल्याचा फायदा करून घेतां येईल, हें सहसा कोणी अमान्य करूं शकणार नाहीं. वेताच्या मल्लखांबानें, तळपायाला आणि चवड्याला अशा तऱ्हेचें वळण चांगलें लागलें जातें. आकृति नं. २८ पहा. त्या आकृतींत 'ब' ह्याठिकाणीं, उजवा पाय जसा लागला आहे तसा लावून, चवडा आणि तळपाय फार चांगले तयार होतात. तळपायाचा असा कोठें उपयोग करतां येतो तें आपण पाहू. उदाहरणार्थ आपण आकृति नं. ४९ घेऊं. घिस्सा हा डाव उत्तम रीतीनें करतांना, शत्रूच्या ज्या बाजूवर घिस्सा करावयाचा असेल, तो हात इतका आंत सारला जावा कीं,

शत्रूच्या त्या हाताचें कोंपर, त्याच्या बेंबीजवळ जाऊन, त्याचा खांदा जमिनीला लागेल. शत्रू जमिनीवर असतांना, दोन पायांच्या मदतीला तो दोन हातांचा उपयोग करून आपलें शरीर इकडे तिकडे हालूं न देण्याची खटपट करीत असतो. अशा परिस्थितींत, त्याच्या ४ पायांपैकीं एक पुढचा पाय कमी करून घिस्सा करावा लागतो; व तसें करतांना आकृति नं. ४९ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें, "अ" या ठिकाणीं तळराय एकदम लावून, कोंपर आंत ढकलल्यास घिस्सा फार उत्तम रीतीनें साधतो. साध्या पायाच्या उडींचे आणि तेढीच्या पायाच्या उडीचे उपयोग (अनुक्रमें ६व्या व ७व्या प्रकरणांत) वाचले असतां, याबद्दल जास्त खात्री पटेल व पायाच्या चवड्यानें आणि तळपायानें निरानिराळे भाग चांगले ओढतां येतात, हें देखील सहज ध्यानांत येईल.

आतां निरनिराळे भाग दाबून धरण्यांत, पिरगळण्यांत अगर दुमडण्यांत वेताचा विशेष काय उपयोग होतो, हें विशद करून सांगण्याची आवश्यकता नाहीं. आकृति नं. १७, १८, २१, २३, २४, २८, २९, ३०, ७०, ७१, ७२, ७३, ७४ आणि ११६ यांवरून वेताइतका बारीक पदार्थसुद्धा, शरीराच्या निरनिराळ्या भागांनीं दाबून धरण्याची संवय कशी होते, हें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे; व त्या संवयीचा कुस्तींत, पट काढीत असतांना, कलाजंग फिरतांना अगर दसरंग फिरतांना, कसा उपयोग होतो हें आकृति नं. ९३,१२३, १२८ व १२९ यांवरून सहज ध्यानांत येईल.

शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना पीळ व ताण सहन करण्याची संवय कशी होते, हें आकृति नं. १०६, १०७, १०८ व ११५ यांवरून सहज ध्यानांत येईल, आणि त्या संवयीचा उपयोग कुस्तींत कसा होतो, हें आकृति नं. १३०,१३१, १३२ व १३३ यांवरून सहज कळून येईल. उखाडीसारख्या डावांत एकहाती बगली व दोनहाती बगली आणि गुरुपकड यांचा उपयोग होतो. (प्रकरण ८ वाचा ). तसेंच वरील उडयांचा टांग आणि ढंकी या दोहोंत फार उपयोग होतो, हें अनुक्रमें प्रकरण ६ व प्रकरण ९ यांमध्यें वाचलें असतां कळून येईल.

वरील विवेचनावरून कुस्ती आणि मल्लखांब यांचा काय व कसा संबंध आहे आणि मल्लखांबामुळें कुस्तीला कसकसा फायदा होतो, हें "वेड घेऊन पेडगांवाला जाणाऱ्या" दुराग्रही सद्गृहस्थांखेरीज इतरांच्या सहज ध्यानांत येऊन पटण्याजोगें आहे.




आ. नं. ] पुढून दिसणारे स्नायू. ( एका जुन्या चित्राची नक्कल. ) [ ११

मल्लखांबामध्यें शरीराचे खालील भाग व स्नायू साधारणपणें उपयोगांत येतात.

( अ )--*Mandible.* हनुवटीचा, बाजूचा खालील भाग.

उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

( आ )—*Neck.* मान.

( क )—*Flexors.*

१. Sternocleido mastoideus
२. Longus Colli
३. Longus Capitis
४. Rectus Capitis Anterior
५. Rectus Capitis Lateralis
६. Scalenus Anterior
७. Scalenus Medius
८. Scalenus Posterior

उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

( इ )--*Back.* पाठ.

१. Trapezius
२. Latissimus Dorsi
३. Rhomboideus Major
४. Rhomboideus Minor
५. Levator Scapulæ
६. Splenius Capitis
७. Splenius Cervicis
८. Sacrospinalis
९. Semispinalis
१०. Multifidus
११. Rotatores
१२. Interspinalis
१३. Intertransversarii

उडी ४२, आ. नं. ७०; उडी ४३ आ. नं. ७२; उडी ५९, आ. नं. १०६; उडी ६५, आ. नं. ११५ व उडी ७८, आ. नं. १५४ पहा.

( ई ) *Upper extremity*:--पोटाच्या वरील शरीराचा भाग.

खालीं ( ख ) आणि ( ग ) यांमध्यें दिलेल्या सर्व स्नायूंना, बहुतेक सर्व उड्यांत व्यायाम होतो.

( ख ) *Flexors of arm and fore-arm:*—

१. Biceps
२. Brachialis
३. Flexor Carpi Ulnaris
४. Flexor Digitorum Sublimis

५. Deltoid
६. Coracobrachialis
७. Flexor Carpi Radialis
८. Flexor Digitorum Profundus
९. Flexor Pollicis Longus

( ग ) *Extensors of arm and fore-arm:*--

१. Triceps
२. Extensor Carpi Radialis Longus
३. Extensor Carpi Radialis Brevis
४. Extensor Digitorum Communis
५. Extensor Digiti Quinti Proprius
६. Extensor Carpi Ulnaris
७. Extensor Pollicis Brevis
८. Extensor Pollicis Longus
९. Extensor Indicis Proprius

( घ ) *Pronators:*--

१. Pronator Teres
२. Pronator Quadratus

उडी ३३, आ. नं. ६३ व उडी ३४ पहा.

( च ) *Supinators*--

१. Biceps
२. Supinator

उडी ३१, आ. नं. ६२ व उडी ३२ पहा.

( ड ) *Chest*--छाती.

१ Pectoralis Major
२. Pectoralis Minor

उड्या ५७ व ५८, आ. नं. १०४ व १०५; उडी ५९, आ. नं. १०६ व उडी ६३, आ. नं. ११२ पहा.

( ऊ ) *Abdomen:*--पोट.

१. Rectus Abdominis
२. Obliquus Internus
३. Obliquus Externus
४. Transversalis Abdominis
५. Psoas Major
६. Psoas Minor
७. Iliacus
८. Quadratus Lumborum

उडी २, आ. नं. १८; उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२; उडी ४७, आ. नं. ७६; उड्या २१ ते २८, आ. नं. ५५ ते ६०, व उडी ६६, आ. नं. ११६ पहा.

(ए) *Lower Extremity:*--पोटाच्या खालील शरीराचा भाग.

(छ) *Extensors of thigh.*

१. Glutæus Maximus
२. Biceps Femoris
३. Semitendinosus
४. Semimembranosus

उडी २, आ. नं. १८ सारख्या पुष्कळ उड्यांत वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

(ज) *Extensors of leg:*—

१. Rectus Femoris
२. Vastus Lateralis
३. Vastus Medialis
४. Vastus Intermedius

उडी ३, आ.नं.२१ सारख्या पुष्कळ उड्यांमध्यें वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

(झ) *Flexors of Lower Extremity:*—

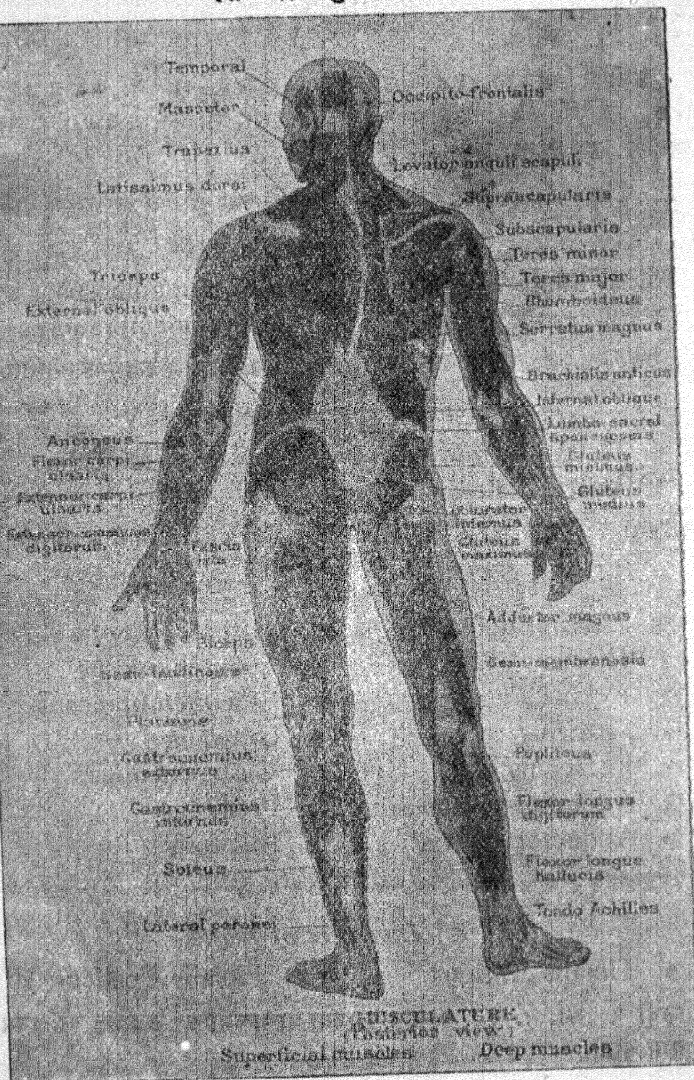
१. Psoas Major
२. Iliacus
३. Rectus Femoris
४. Sartorius
५. Pectenius
६. Adductor Longus
७. Adductor Brevis
८. Biceps Femoris
९ Semitendinosus
१०. Semimembranosus
११. Gracialis
१२. Gastrocnemius
१३. Popliteus
१४. Plantaris

उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२ पहा.

(ट) *Inverters of foot:*--

१. Tibialis Anticus
२. Tibialis Posticus

उडी ९, आ. नं. २८, सारख्या साऱ्या पायाच्या सर्व उड्यांत वरील स्नायूंना व्यायाम होतो.




आ. नं.] मागून दिसणारे स्नायु. (एका जुन्या चित्राची नक्कल.) [ १२

(ठ) *Everters of foot:--*

१. Peroneus Longus २. Peroneus Brevis

उडी ३, आ. नं. २१, सारख्या तेढ्या पायाच्या सर्व उड्यांत वरील स्नायूंना व्यायाम होतो.

(ड) *External Rotators of Thigh:--*

१. Piriformis
२. Obturator Internus
३. Glutæus Medius
४. Glutæus Maximus
५. Gamelli Superior
६. Gamelli Inferior
७. Quadratus Femoris
८. Obturator Externus
९. Adductor Longus
१०. Adductor Brevis
११. Adductor Magnus
१२. Pectenius
१३. Sartorius

उडी १५, आ. नं. ३४ व उडी ४८, आ. नं. ७७ पहा.

(ढ) *Internal rotators of thigh:--*

१. Glutæus Minimus
२. Anterior fibres of Glutæus Medius
३. Tensor Fasciæ latæ
४. Iliacus
५. Psoas Major

उडी ५९, आ. नं. १०६ पहा.

(ण) *Abductors:*

१. Glutæus Maximus
२. Glutæus Medius
२. Glutæus Minimus

उडी १५, आ. नं. ३४ व उडी ४८, आ. नं. ७७ पहा.

वर लिहिलेले भाग कसकसे व कोठें कोठें उपयोगांत येतात, अगर येत असतील, हें ठरविणें शारीरशास्त्रांमधील तज्ज्ञ मंडळींखेरीज इतरांस बहुधा अशक्यच आहे; परंतु डॉक्टर, वैद्य वगैरे मंडळी व्यायामप्रेमी असून त्यांनीं या गोष्टींचा स्वतः अभ्यास केल्याखेरीज त्यांनाही सशास्त्र असें कांहींच सांगतां येणार

नाहीं. यामुळें या विषयाकडे सामान्यतः दुर्लक्षच झालेलें आहे. सँडो, बर्नर मॅक्फॅडन वगैरे पाश्चात्य व्यायामविशारद मंडळींनीं, कोणच्या व्यायामानें कोणचे शरीराचे भाग, कसकसे तयार होतात, याबद्दल फार परिश्रमपूर्वक खटपट करून तार्किक अनुमानें सिद्ध करून दाखविलीं आहेत. असा प्रयत्न आपल्या हिंदी व्यायामपद्धतींत झालेला आढळून येत नाहीं, व याचें मुख्य कारण म्हणजे मल्लविद्या ही अशिक्षित अगर अल्पशिक्षित लोकांत वाढलेली असल्यामुळें त्यांनीं याहष्टीनें विचारच केलेला नव्हता व तसें करणें शक्यही नव्हतें. जे कांहीं सुशिक्षित, शारीरशास्त्रविशारद व व्यायामप्रेमी गृहस्थ व्यायामक्षेत्रांत पडले, त्यांनीं या गोष्टींत मन घालण्याकडे दुर्लक्षच केलें, व ज्या थोड्यांनीं असें लक्ष घातलें त्यांना इतरांकडून योग्य असा पाठिंबा, प्रोत्साहन, अगर सल्ला न मिळाल्यानें व किंबहुना वेळींप्रसंगीं त्यांची हेटाळणी झाल्यानें, त्यांचे अल्पस्वल्प प्रयत्न तितकेसे यशस्वी न होऊन, आजमितीस असलेली परिस्थिती प्राप्त झालेली आहे. ही आपत्ति टळावी व चिकित्सक मंडळींस या बाबतींत विचार करून कांहीं तरी ठाम मत ठरवितां यावें, या हेतूनें आम्हीं या पुस्तकात या विषयास थोडीशी जागा दिलेली आहे. आम्हीं स्वतः शारीरशास्त्राची एकादी पदवी संपादन केली नसल्यानें जरी त्याबद्दलची थोडीबहुत सशास्त्र माहिती आम्हीं चिकित्सक दृष्टीनें जमविली असली तरी, शास्त्र या दृष्टीनें आमचें मत गौण दर्जाचेंच ठरेल; तरी असें होऊं नये यासाठीं आम्हीं काहीं डॉक्टर, वैद्य वगैरे शारीरशास्त्रविशारद आणि व्यायामविशारद मंडळींचें या बाबतींत मत घेतलें आहे. तें तात्पुरतें तरी ग्राह्य समजण्यास कांहीं हरकत नाहीं. कदाचित् अमुक एका उडींत अमुक एका स्नायूस ताण पडून तो तयार होतो, असें आज वरील तज्ज्ञ मंडळींनीं ठरविलेलें मत पुढें मागें बदलण्याचाही प्रसंग येऊं शकेल, तथापि 'अकरणान्मन्दकरणं श्रेयः' या तत्वाप्रमाणें झालेला प्रयत्न ग्राह्य समजून तो विचार, फेरबदल आणि मान्यता यासाठीं सर्वांच्यापुढें ठेवलेला आहे. निरनिराळ्या स्नायूंना काय काय नावें मराठींत असावींत, याबद्दल अद्यापि एकमत झालेलें नसल्यामुळें, इंग्रजी ग्रंथांतून वापरलीं गेलेलीं नांवेंच, प्रस्तुत ग्रंथांत उपयोगांत आणलेलीं आहेत. सर्व शास्त्रांत पारिभाषिक शब्दरचना बनविण्याचे प्रयत्न सध्यां चालू आहेत व अशी शब्दरचना एकमतानें मान्य होईपर्यंत उपलब्ध असलेली इंग्रजी पारिभाषा योजणें हितावह आहे. आकृति नं. ११ आणि १२ मध्यें निरानिराळ्या स्नायूंच्या स्थिति

( Positions ) दाखविलेल्या आहेत. आकृति नं ११ मध्यें पुढून दिसणारे शरीराचे स्नायू दाखविले आहेत व आकृति नं. १२ मध्यें मागून दिसून येणारे शरीराचे स्नायू दाखविलेले आहेत. त्या दोन्ही आकृतींतील चित्राच्या डाव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला वरचे स्नायू (Superficial muscles ) आणि उजव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला खालचे स्नायू ( Deep muscles ) दाखविले आहेत. उड्यांच्या आणि डावांच्या वर्णनांमध्यें त्या त्या ठिकाणीं शक्य असेल तेथें कोण-कोणते स्नायू उपयोगांत येतात अगर तयार होतात, तेंही दिलेलें आहे.

कुस्ती अगर मल्लखांब करतांना, पुष्कळ वेळां शरीराचे निरनिराळे भाग जपण्याकडे दुर्लक्ष केलेलें दिसतें. अशा तऱ्हेचें दुर्लक्ष जाणूनबुजून होतें अशां-तला प्रकार नव्हे; परंतु अंगांत असलेला जोर व तडफ यांच्यामुळेंच पुष्कळ वेळां, कांहीं कांहीं सूचना उपयुक्त असून देखील त्यांकडे जरूर असलेलें लक्ष पुरविलें जात नाहीं. वेताचा अगर साध्या मल्लखांबाचा कुस्तींत उपयोग होतो व कुस्ती करताना निरनिराळ्या भागाचा दुसऱ्याच इतर भागाप्रमाणें उपयोग करतां येतो, हें जरी खरें असलें, तथापि निसर्गसिद्ध प्राप्त झालेले शरीराचे अवयव धडधाकट ठेवण्याची विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कुस्तींत लागणारे निर-निराळे डाव घटवितांना, ते डाव ज्या ज्या अवयवांच्या सहाय्यानें करतां येतात, ते ते अवयव शाबूत ठेवणें जरूर आहे, तसें न केलें तर शिकलेले डाव फक्त तत्त्व या दृष्टीनें आपल्याला माहीत होतात; व कांहीं अवयव अधू झाल्यामुळें, ते सामन्याच्या वेळीं उपयोगांत आणता येत नाहींत. फार काय पण इतर दुसरेही डाव करणें फार अवघड जातें ! या दृष्टीनें आपले हातपाय वगैरे अवयव सर्व धड ठेवून, सर्व गोष्टी शिकावयाच्या आणि करावयाच्या आहेत, हें प्रत्येकानें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे.

पुष्कळसे डाव करतांना, जोडीदाराला फिरवून पाडावें लागतें. अशा स्थितींत जोडीदार आपल्याच पायावर येऊन आदळण्याचा फार संभव असतो. अशा रीतीनें जोडीदार आपटल्यास, आपले गुडघे जायबंदी होतात. एकदां आपले हातपाय अधू झाले म्हणजे पुष्कळ डाव चांगले घटून डोळ्यांसमोर असूनसुद्धां, ते जोडीदारावर करतां येत नाहींत, गुडघ्यावर ताण देतां येत नाहीं व मातींत खालीं बसलें म्हणजे गडयाला घेऊन जोरानें उठतां येत नाहीं. अशा प्रकारचे अनेक तोटे सहन करावे लागतात व

अखेरीस कुस्तींत, हार गळ्यांत पडण्याऐवजीं ती खावी लागते, हा आमचा स्वानुभव आहे. प्रेक्षक तुमच्या ज्ञानाकडे लक्ष देत नाहींत. त्यांची दृष्टि परिणामाकडे असते. तुम्हीं पडलांत एवढें फक्त ते ध्यानांत घेतात, परंतु तुमच्या अधूपणाकडे त्यांचे लक्ष जात नाहीं. कदाचित् कोणाचें लक्ष तिकडे गेल्यास, त्यापैकीं पुष्कळ असे असतात कीं, "आपले पाय अधू होते तर खेळावें कशाला?" असें म्हणण्यांतच त्यांना पुरुषार्थ वाटतो! परीक्षा कोणत्याही विषयाची असो, तिच्यांत गुणदोष सर्वत्र सारखेच असतात! तुमचें ज्ञान कितीही अगाध असो, तुमची ग्रहणशक्ति, पठणशक्ति व मननशक्ति कितीही उत्कृष्ट असो, त्याकडे परीक्षकाचें लक्ष जात नाहीं व तसें लक्ष त्यांना देतांही येणार नाहीं; फक्त तुम्हीं ३ तासांत जें लिहिलें असेल व तुम्हीं जें जें लिहिलें असेल तें तें पूर्णपणें आस्थापूर्वक तपासण्याइतकें औदार्य तुमच्या परीक्षकांत असेल आणि जें जें तपासलें आहे त्याला त्याला, आपली स्वतःची कसदार परीक्षक या नात्यानें महती वाढविण्यासाठीं कसून पेपर तपासून किसून मार्क देण्याची हाव न धरतां, जर तो योग्य व सढळ रीतीनें मार्क देत गेला, तरच तुमच्या बुद्धीची आणि मेहनतीची किंमत तुमच्या मनाप्रमाणें जनतेच्या बाजारांत ठरते आणि एखाद्या पाणीदार मोत्याप्रमाणें तुमचा भाव वाढला जातो. परंतु असें न होतां, जर १०पैकीं ८ प्रश्न उत्तम रीतीनें तुम्हीं सोडविले, तर तुम्हांला तुमचा उदारधी परीक्षक फार तर ८० मार्क देईल आणि त्या ८० मार्कांत त्याच्या निष्काळजीपणानें व तुमच्या दुर्दैवानें जसजशी काटाकाट सुरू होईल तसतशी, तुमच्या नशिबाला मोठें छिद्र पडून, गळती सुरू होऊन, जेथें अनुकूल परिस्थितींत "पाणीदार मोत्यें" म्हणून तुमची किंमत अमोल ठरली असती तेथें, नशिबाला छिद्र पडून मोत्याचें वेज मोठें होऊन, पाणीदारपणाऐवजीं पाणचटपणा अंगीं येतो व ज्याला मोल म्हणजे किंमत नाहीं तें अमोल, अशा प्रकारचा अमोलपणा तुमच्या नशीबीं येतो! परीक्षा ही सगळीकडे सारखीच! मग ती पुस्तकी असो कीं शारीरिक असो! तुम्हीं पडलांत हें फक्त जगाच्या ध्यानांत येईल; तुमच्या परिस्थितीकडे लक्ष जाणार नाहीं. तुमच्या वैगुण्याचा फायदा घेऊन एखादा अडाणी व नालायक असा इसमसुद्धां तुम्हांला पाडूं शकेल आणि नंतर तो स्वतःची, स्वतःच्या कर्तबगारीची व स्वतःच्या हुषारीची फुशारकी मारून तुम्हांला "पक्या पहिलवान' म्हणून हिणविण्यास मागेंपुढें पाहणार नाहीं. परीक्षा ही सर्वत्र सारखीच!! सर्व विषयांत ६०।६० अगर७०।७०

मार्क मिळवून एखाद्या विषयांत ३।४ मार्क कमी पडून नापास होणारा दुर्दैवी विद्यार्थी, सर्व विषयांत ३३ मार्क मिळवून पास होणाऱ्या व प्रौढी मिरविणाऱ्या विद्यार्थ्यांपेक्षां, जगाच्या दृष्टीनें हिणकस ठरतो, व " यांची परीक्षा घसरली; फार अभ्यास करीत होते बुवा, हे भावी वकील अथवा डॉक्टर आहेत; Chronic Student आहेत " अशा तऱ्हेची निर्भत्सना, "भलभलते" उद्योग करून नशीबाच्या जोरावर कसेबसे ४०।४२ मार्क मिळविणाऱ्या विद्यार्थ्यांकडून देखील केली जाते. त्यांतूनही जर तुम्हीं सुदैवानें श्रीमंत असलांत, तर तुमचें दुर्दैव पुरें ओढवलें म्हणून समजावें ! वरील शेलापागोट्याच्या आहेरांत नारळाची भर टाकण्याकरितांच कीं काय " अहो, श्रीमंत आहेत; हे कसचे शिकतात आणि करावयाचें आहे काय शिकून ?" अशा उद्गारांची भर पडते ! तशीच स्थिति कुस्तींत देखील आहे. तुमच्या अधूपणामुळें तुम्हांला अपयश घ्यावें लागलें तर, लगेच " श्रीमंतांची मुलें; त्यांनीं काय कराव्या कुस्त्या ! जोर पाहिजेना !" वगैरे संवाद ऐकण्याची पाळी येते. यासाठीं मेहेरबानी करून नेहमीं एक गोष्ट ध्यानांत ठेवीत जा कीं, आपला कोणताही अवयव अधू न होऊं देतां सर्व गोष्टी करावयाच्या आहेत. एकदां अधू झालेला भाग ऐनवेळीं विश्वासघात करतो व अधू झालेल्या भागावर विशेष भिस्त ठेवतां येत नाहीं. मल्लखांब शिकून हात व पाय यांचा एकमेकांसारखा उपयोग करून, दोन हात व दोन पाय जास्त असल्याचें श्रेय लाभून घेतांना मूळ हात पाय आहेत तितके मजबूत व घट्ट ठेवण्याकडेही विशेष लक्ष पुरविलें पाहिजे. निष्काळजीपणामुळें खांद्यांत हात उतरतो अगर कोंपरांत आणि मनगटांत दुखावतो व गुडघ्यांत पाय निखळतो, हा नेहमींचा अनुभव आहे व त्यामुळें मनांत व अंगात पुष्कळ तडफ व कौशल्य असूनसुद्धां, ऐनवेळीं दुसऱ्यांचीं कामें बघत त्यांच्या तोंडाकडे बघत बसून लाचार बनावें लागतें. अशी स्थिति होऊं नये, म्हणून मुद्दाम इतका विस्तार करून अगदीं कळकळीचा असा इषारा दिला आहे. वर लिहिल्याप्रमाणें जोडीदाराला फिरवून पाडतांना, टांग मारतांना, बैठक करतांना अगर पायांत पाय अडकवून फिरतांना, नेहमीं गुडघ्यांत पाय अधू होण्याची भीति असते; तसेंच उखाड करून जमिनीवर आपटतांना जर हात टेकूं लागलें तर किंवा जमिनीवर बसलें असतां, हात ताठ ठेवून बसलें किंवा मानेवर अगदीं ताठ हात ठेवला, तर कोंपरांत हात दुखावले जाण्याचा फार संभव असतो. तसेंच हात पाठीवर चढविला असतांना अगर

पुढून अथवा मागून एक हाती अथवा दोन हाती कस बाजवीपेक्षां फाजील चढविले गेले तर खांद्यांत हात अधू होतो. तसेंच हात पिळला गेल्यास अगर जमिनीवर नुसता तळहात टेंकला जाऊन, त्यावर भर पडल्यास मनगट अधू होतें. हाताचीं बोटें सुटींसुटीं आणि वेडींवांकडीं टेंकलीं गेलीं अगर दुमडलीं, तर तीं अधू होतात. वरील प्रकार अगदीं सर्वसाधारण असे आहेत व त्या त्या वेळीं योग्य ती खबरदारी घ्यावी, म्हणून मुद्दाम दिले आहेत.

हॅकन्स्मिद् आपल्या "Complete Science of wrestling" ह्या पुस्तकांत पृष्ठ २५ वर लिहितो कीं,—

"I can speak rather feelingly on this subject as I have frequently sustained injuries to my knees during my career and have more than once been compelled to cancel engagements, and even to undergo operations from the cause."

अशा रीतीनें अवयव अधू झाले असतां पुष्कळ वेळां मोठमोठ्यांना सुद्धां फार लाजीरवाणी परिस्थिति प्राप्त होते. असें होऊं नये यासाठीं आपल्या अवयवांची योग्य काळजी घेऊन सर्व कांहीं करावें.

वरील त्रोटक विवेचनावरून वेत कां शिकावा हें सहज समजण्याजोगें आहे. परंतु वेत शिकण्यास प्रारंभ करण्याची वयोमर्यादा काय असावी हा प्रश्न यानंतर उद्भवतो. वेताच्या मल्लखांबात स्वतःचें शरीर हातावर तोलण्याइतकी ताकत मुलाच्या हातांत चांगली आली आहे अशा वेळीं वेत शिकणें सोयीचें असतें, आणि सर्वसाधारणपणें अशा रीतीची वयोमर्यादा "The age of puberty" या नांवानें संबोधल्या गेलेल्या वयाची असते. ही मर्यादा बारा ते पंधरा पर्यंत प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून असते. वरील मर्यादा "सोयीची" झाली. आतां कोणत्या वयाच्या आंत वेत शिकूंच नये हा त्यानंतरचा एक प्रश्न सहजच उत्पन्न होतो. या दृष्टीनें "फक्त प्राथमिक, सोप्या व विशेष ताण न पडणाऱ्या उड्या" शिकण्यास १० वर्षांपासून पुढें बिलकूल हरकत नाहीं. त्यापासून अपाय होणार नाहीं, असें तज्ज्ञ मंडळींचें मत आहे; मात्र

( अ ) व्यायामाचा अतिरेक होऊं नये व

( आ ) तज्ज्ञ अशा शिक्षकांच्या संमतीशिवाय अगर मदतीशिवाय व्यायाम घेऊं नये.

वरील दोन गोष्टींकडे लक्ष पुरविलें म्हणजे १० व्या वर्षी वेत शिकण्यास प्रारंभ केला तरी अपाय होणार नाहीं—कारण

( अ ) प्राथमिक व बिन-कसाच्या उड्या केल्यामुळें शरीराला विशेष वेडा-वांकडा ताण पडत नाहीं.

( आ ) सोप्या व्यायामाचा सुद्धां अतिरेक न झाल्यानें, त्याचा परिणाम इष्ट-फलदायी असाच होतो-कारण "मात्रया दीयते किंचिद्विषमप्यमृतं भवेत्।" आणि

( इ ) ज्याच्या समोर व्यायाम घेतला जाईल, तो इसम तज्ज्ञ असल्यानें, विद्यार्थ्यांच्या कुवतीप्रमाणें, तो त्याच्याकडून व्यायाम करवून घेईल.

यानंतरचा एक वादग्रस्त मुद्दा म्हणजे, वेताचा व्यायाम उंची वाढण्यास व्यत्यय आणतो किंवा काय, हा होय. याबद्दल पूर्वी बराच उहापोह झालेला आहे व बहुतेक बहुमत असें आहे कीं, "योग्य देखरेखीखालीं, विद्यार्थ्यांच्या कुवतप्रमाणें व अतिरेक न होतां वेताचा व्यायाम घेतला तर त्यापासून अपाय होणार नाहीं." वरील मत व्यायामशास्त्र आणि शारीरशास्त्र या दोहींमध्यें विशारद असलेल्या मंडळींचेंसुद्धां आहे एवढें नमूद केलें असतां पुरें आहे. उंचीची पुरी चांगली वाढ न होण्यास इतर अनेक कारणांपैकीं खालील कारणें आहेतः—

( १ ) आईबापांच्या अल्पवयांत जन्म होणें;

( २ ) आई अगर बाप कमी उंचीचे असणें;

( ३ ) लहानपणींच दोषिक आजार वगैरेमुळें विशेष आबळ होणें;

( ४ ) जरूर असलेला योग्य व्यायाम न मिळणें;

( ५ ) जरूरीपेक्षां फाजील व्यायाम घेणें;

( ६ ) अव्यवहार्य व विदुष्ट अशा तऱ्हेचे ब्रह्मचर्यविनाशक आचार व विचार;

( ७ ) उंचीला प्रतिबंध करणारे अयोग्य व्यायाम अयोग्य वेळीं घेणें, अगर अन्य गोष्टी करणें;

( ८ ) अशाच इतर गोष्टी.

अशा निरनिराळ्या कारणांपैकीं "अयोग्य व्यायाम, अयोग्य वेळीं घेणें" हें एक आहे. परंतु अशा तऱ्हेच्या "अयोग्य" व्यायामांत वेताचा मल्लखांब येत नाहीं असेंच शारीरशास्त्रविशारदांचें मत आहे; शिवाय वर दिलेल्या "योग्य" वयोमर्यादेच्या वेळीं तो घेतल्यास कांहींच अपाय होत नाहीं असेंही ठाम मत आहे.

कांहीं पुष्कळशा उड्या अशा आहेत कीं, त्यांच्यामुळें कण्यावर ताण पडून त्यामुळें वाढ होण्यास मदत होते. Vertebral Column मध्यें असलेली Cartilages त्यामुळें जाड होऊं शकतात व त्यामुळें उंची वाढूं शकते. शिवाय "गतिशास्त्रा" च्या (Dynamics) तत्त्वाप्रमाणेंही वेळोवेळीं शरीर वर्तुळाकृति नेल्यानें त्याचाही शरीरावरील प्रतिक्रियेच्या ( Reaction ) रूपानें परिणाम होऊन शरीराची उंची वाढण्यासच मदत होऊं शकते.

वरील सर्व विवेचनावरून हें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे कीं,

( १ ) वेताचा मल्लखांब हा फार उपयुक्त व योग्य व्यायाम आहे, व

( २ ) त्याच्यामुळें, अंगांतील सहनशक्ति व चपळता वाढते.

( ३ ) शरीराचे निरनिराळे स्नायू मजबूत होतात.

( ४ ) वेत करण्यास १४ वर्षांच्या पुढें फार सोयीचें आणि हितावह असतें व वेत १० व्या वर्षानंतर योग्य दिशेनें शिकण्यास मुळींच हरकत नसते.

*( ५ ) योग्य रीतीनें, योग्य देखरेखीखालीं व अतिरेक न करतां, वेताचा व्यायाम घेतल्यास, त्याचा उंचीवर अनिष्ट असा परिणाम होत नाहीं आणि

( ६ ) पुष्कळशा उड्यांमुळें उंची कमी न होतां, उलट ती वाढण्यासच मदत होण्याचा संभव असतो.

निरानिराळे गैरसमज त्रोटक रीतीनें दूर करून वेताच्या मल्लखांबाची उपयुक्तता पटविण्यासाठीं आम्हीं इतका विस्तार केला. आतां आपण मूळ विषयाकडे वळूं.

---

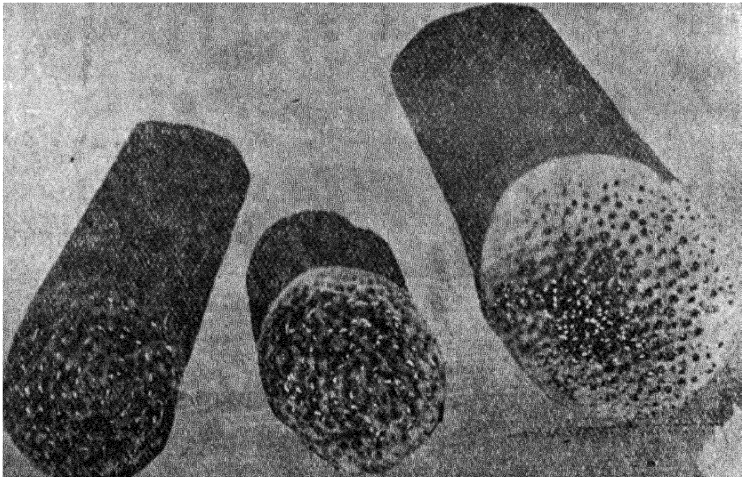
* या विधानाच्या पुष्ट्यर्थ ग्रंथकर्त्याचें ता. २८।५।२६ रोजींच्या ज्ञानप्रकाशांत प्रसिद्ध झालेलें, ( १ ल्या महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषदेंत केलेलें ) भाषण पहा. ग्रंथकर्त्यानें सर्व हिंदुस्थानांतून याबद्दल विश्वसनीय व अधिकारपूर्ण माहिती जमविलेली आहे व निरनिराळ्या तज्ज्ञ, व्यायामप्रेमी व अधिकारी मंडळींचें व वरील परिषदेचेंही मत पुष्टीकारकच आहे. याविरुद्ध असलेल्या मतांकरितां गु. रा. भाऊसाहेब भोपटकर बी. ए. एल्. एल्. बी; यांच्या संपादकत्वाखालीं निघणाऱ्या " भाला " साप्ताहिकाचे—(१) ता. ३१।१।२७, (२) ता. ६।६।२७ व (३) ता. १३।६।२७ या तारखांचे अंक पहा.




# वेताची निवड आणि पूर्वतयारी.

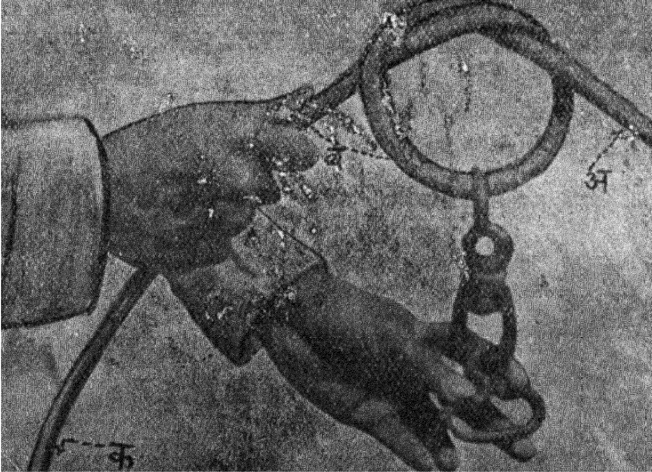
(अ) वेत कोणता पसंत करावा? (आ) वेत कमविण्याची रीत. (इ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धत. (ई) कांहीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.

(अ) वेत कोणता पसंत करावा?—वेत पुष्कळ रंगाचे असतात. अशा रंगांपैकीं मल्लखांबाकरिता पांढरा, गुलाबी अगर हिरवा ह्या रंगांचे वेत फक्त उत्तम असतात. वेताची लांबी साधारणपणें १० ते १५ फूट असावी; व जाडी तर्जनी-



आ. नं. ] वेताचा उभा छेद. (Corss–section) [ १३

पेक्षां जास्त असूं नये. वेताचा उभा छेद आकृति नं. १३ मध्यें दाखविल्या-प्रमाणें आढळून येईल. तो नीट तपासावा. त्या छेदांत साधारणपणें शक्य तितकीं कमी छिद्रें असावींत. वरील कसोटीशिवाय दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे वेत वाळलेला असतांनाच, त्याचीं दोन्हीं टोंकें वळविलीं असतां, वेत पिंजूं नये, अगर त्याचा तुकडा पडूं नये, ही होय. वरील गोष्टींवर वेताची पसंती मल्लखां-बाच्या दृष्टीनें अवलंबून असते. वेत पसंत करतांना खालील गोष्टींकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे:—

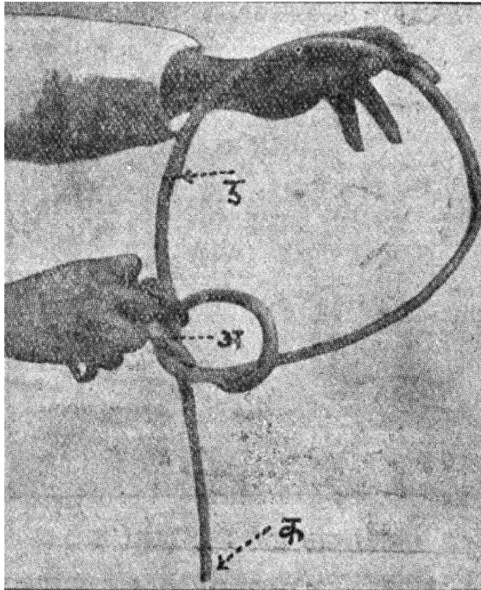



आ. नं. ] वेताला गाठ मारण्याची रीत ( अ ) [ १४

( १ ) वेताचा रंग हिरवा, गुलाबी अगर पांढरा असावा.
( २ ) वेताची लांबी १० ते १५ फूट असावी.
( ३ ) वेताची जाडी तर्जनीपेक्षां जास्त असूं नये.
( ४ ) वेताच्या उभ्या छेदांत शक्य तितकीं कमीं छिद्रें असावींत.

(५) अशा तऱ्हेनें पसंत केलेला वेत वाळेलला असतांनाच, दोन्हीं टोंकांशीं वांकविला असतां, पिंजूं अगर मोडूं नये.

(आ) वेत कमविण्याची रीतः—वेत पसंत केल्यानंतर तो मल्लखांबासाठीं एका विविक्षित तऱ्हेनें तयार करावा लागतो. सर्वसाधारणपणें अशी समजूत झालेली आढळते व ऐकिवांत येते कीं, मल्लखांबासाठीं वेत कमवून मऊ आणि लवचीक करण्याकरिता, तेलाचा उपयोग करण्यांत येतो, परंतु ही समजूत सर्वथैव खोटी आहे. वेताचें आणि तेलाचें एकमेकांशीं, सर्वांशीं हाडवैर आहे. वेत कमविण्यासाठीं तो पाण्यामध्यें भिजवावा लागतो. वेत जर पाण्यात एकसारखा तीन-




आ. नं.]　　वेताला गांठ मारण्याची रीत (ब)　　[१५

चार दिवस भिजत ठेवला तर जरूर असलेला मऊपणा व लवचीकपणा त्याला प्राप्त होतो. तेलाचा यत्किंचितही स्पर्श झाला तर वेताच्या बांधी घसरूं लागतात; व हटकून घसरून आदळण्याची पाळी येते.

( इ ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धतः—वेत कमाविला गेल्यानंतर आकृति नं. १४, १५ व १६ यांमध्यें दाखविल्याप्रमाणें त्याला गांठ मारावयाची असते. आकृति १४ मध्यें 'अ' हें वेताचें टोंक असें आहे कीं, तें आकाशाकडे तोंड करून वर धरलें असतां, वेताच्या प्रत्येक पेऱ्यावरील पापुद्र्याचें टोंक जमिनीकडे




आ. नं. ] वेताला गाठ मारण्याची रीत ( क ) [ १६

होतें. अशा टोंकालाच नेहमीं वेत टांगण्याकरितां, गांठ मारावयाची असते. यामुळें यदाकदाचित् वेतावरून घसरण्याचा प्रसंग आल्यास, सदरहू पापुद्रा अंगाला घासून कातडें निघण्याची भीति राहत नाहीं. आकृति १५ मध्यें, 'इ' ह्या ठिकाणीं अशा प्रकारचा वेताचा पापुद्रा दिसून येईल. आकृति १४ मध्यें असें दिसून येईल कीं, भोरकडीमध्यें वेताचें 'अ' हें टोंक घालून नंतर दुसरें 'क'

हें टोंक त्या चित्रांत दाखविलेल्या 'ब' ह्या बाणाच्या टोंकानें दर्शविलेल्या दिशेनें, भोरकडीमधून अडकवून गांठ मारलेली आहे. नंतर आकृति १५ प्रमाणें गांठ दिसूं लागेल. त्या आकृतींतील 'क' हें टोंक खालीं पक्कें ओढल्यानंतर, आकृति नं. १६ प्रमाणें वेताची गांठ पूर्ण झालेली दिसून येईल. नंतर वेताच्या 'ड' ह्या टोंकाला 'ड' ह्या ठिकाणीं बारीकशा दोरीनें बांधून टाकावें, म्हणजे तें टोंक गांठींतून निसटून गाठ सुटण्याची भीति राहणार नाहीं. इतकें झाल्यानंतर वेत मल्लखांबाकरिता टांगण्यालायक होतो. वेत टांगण्याकरितां १० फूट उंचीवर एखादा भक्कम कोयंडा ( हूक ) असला म्हणजे झालें.

( ई ) कांहीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टीः—वेत एखाद्या मजबूत अशा तुळईला अगर कडीला बांधावा. जर वेत हुकाला अडकवावयाचा असेल, तर त्याची मजबुती प्रथम अंदाजून पाहावी. ह्या बाबतींत दुर्लक्ष केल्यास, पुष्कळ वेळां मोठया प्रमाणांत अपघात होऊन, डोक्याला अगर मानेला इजा होते. याकरिता वेत टांगून उडी करण्यापूर्वी ५।७ जोराचे झटके मारून त्याच्या मजबुतीबद्दल आपली खात्री करून घ्यावी. उड्या करीत असतांनादेखील मधून मधून असे झटके मारून बघावेत, म्हणजे पुष्कळ वेळां वेत, गांठ मारलेल्या भागांत पिंजला आहे किंवा काय अगर गांठ सुटली आहे किंवा काय, वगैरे गोष्टी अजमावितां येतात. उड्या करण्यापूर्वी वेत निदान १२ तास तरी पाण्यांत भिजत टाकावा, आणि शक्य तितकें, तो न वाळेल इकडे लक्ष पुरवावें; कारण वेत वाळला असतांना, त्याच्यावरच्या सोप्या सोप्या सुद्धां बांधी घसरूं लागतात. वेत वाळूं लागल्यास मधून मधून १०–१५ मिनिटांनीं ओल्या हातरुमालानें तो भिजवून काढावा. नवशिक्या इसमानें, जरूर वाटल्यास, राळ अगर राज्या यांची वस्त्रगाळ पूड करून, जरूर त्या अंगाच्या भागांना लावावी, म्हणजे बांधी घसरणार नाहींत. उड्या करूं लागण्यापूर्वी खालील गोष्टींकडे अवश्य लक्ष पुरवावें.

**( १ ) वेत, कसरतीपूर्वी १२ तास तरी, पाण्यांत भिजत ठेवावा.**

**( २ ) तुळई, कडी अथवा हूक ह्यांची मजबुती प्रथम अंदाजून बघून, वेताची गांठ पक्की असल्याबद्दल खात्री करून घ्यावी.**

**( ३ ) वेत. १०–१५ मिनिटांनीं ओल्या हातरुमालानें भिजवून जरूर असल्यास, राळ वापरावी.**

वेत करतांना मुख्य अडचण म्हणजे कांहीं ठराविक भागीं घट्टे येऊन ते फुटतात व त्या ठिकाणचें कातडें निघून, कांहीं वेळीं तो भाग रक्तबंबाळ होतो ही होय. असें झाल्यास रक्तरोडयाची पूड वस्त्रगाळ करून ती व्हॅसेलिन अगर गोडें तेल यांत खलून त्या भागावर लावावी, व झालेली इजा बरी होईपर्यंत कसरत करूं नये. इजा बरी झाली म्हणजे त्या त्या भागांवरील कातडें जाड होऊन घट्टा तयार होतो; व नंतर वेतामुळें कांहींही त्रास होत नाहीं.

वेत करण्यापूर्वी ज्या ठिकाणीं तो टांगला असेल, त्याच्या खालीं बरीचशी जाड अशी काथ्याची गादी घालावी म्हणजे यदाकदाचित् पडण्याचा प्रसंग आल्यास, त्यामुळें इजा होणार नाहीं.

कसरत करण्यासाठीं साधारणपणें *काचा आणि चड्डी यांचाच उपयोग करावा.

प्रदर्शनांच्या वगैरे प्रसंगीं कसला पोषाख वापरावा, हें स्थलकालपरत्वें प्रत्येकानें ठरविणें बरें. सुशिक्षित म्हणून म्हणविणाऱ्या पाश्चात्य समाजीय लोकांत, कसरत करून दाखवितांना, आम्हीं स्वतः ह्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावरील चित्रांत दिसणारा पोषाख करीत असतों.

मल्लखांब शिकणाऱ्यानें रोज नियमित व्यायाम करणें जरूर असतें. थोडेसे ×जोर अथवा नमस्कार रोज नियमित प्रमाणांत घालावेत व थोडेसें पळण्याची संवय, शक्य असल्यास ठेवावी, म्हणजे पायांना जरुरीपुरता व्यायाम होईल. ह्याशिवाय जमल्यास आडवादंड, ( Single-bar ) , जोड दंड, ( Parallel-bar), जोडी, गदा, वगैरे व्यायाम केल्यास चांगलें. अशा प्रकारच्या व्यायामांचें, वयपरत्वें कोष्टक देणें, आमच्यामतें थोडेसें अव्यवहार्य आहे; कारण, वय आणि शरीरसंपत्ति यांचा प्रत्येक व्यक्तीशीं निरनिराळया प्रमाणांत संबंध असलेला आढळून येतो; व त्या दृष्टीनें सर्वांस उपयुक्त असें एकच कोष्टक होईल, असें आम्हांस वाटत नाहीं. म्हणून तज्ज्ञ माणसांच्या सल्ल्यानुरूप, त्यानें कोणता व्यायाम किती घ्यावा, हें ठरवावें; व त्याप्रमाणें तो नियमित घेत जावा.

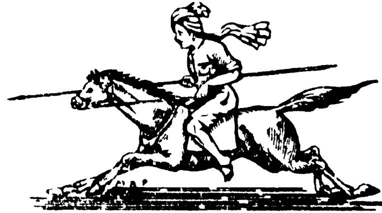
---

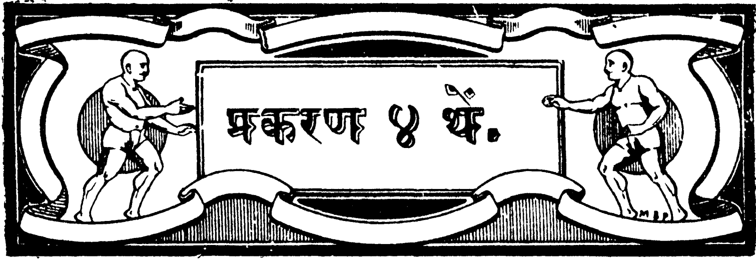
* याबद्दलची माहिती 'सप्रे-ब'-पान १६-१८ वर वाचा.

× याबद्दलची माहिती "भोपटकर पान ४-२८ आणि "परांजपे" पान ३१-३३ वर आणि श्री. बाळासाहेब पंतप्रतिनिधि यांचें नमस्काराचें पुस्तक वाचा.

" विघ्नैः पुनःपुनरपि प्रतिहन्यमानाः ।
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजन्ति ॥ "

ही सदुक्ति सर्वत्र लागू पडते. कोणतीही गोष्ट साध्य करण्यासाठीं, वेळींप्रसंगीं जिवापाड प्रयत्न करणें जरूर असतें. पुष्कळशा गोष्टीवरून मोहक असून, त्या साध्य होणें कठीण असतें; तर कांहीं अशा असतात कीं, प्रथमदर्शनीं त्यांचें भेसुर स्वरूप दिसतांक्षणींच, मनुष्य अल्पप्रयत्नानंतरच त्यांचा नाद सोडून देतो; परंतु हें मनाच्या कमकुवतपणाचें लक्षण आहे. निरलसपणानें केलेला भगीरथ प्रयत्न केव्हांही अनाटायीं जात नाहीं. वेत शिकतांना प्रारंभीं जरी हातांपायांस घट्टे येऊन त्यामुळें थोडीशी इजा झाली अगर कांहीं अवघड उडयांत वेत लागूं लागला, तरी तें सहन करून तशीच संवय करीत गेल्यास त्याचें पुढें कांहींही वाटेनासें होईल, व कुस्तीचा पाया तयार करणारा मलखांब तुम्हीं अगदीं लीलेनें करूं शकाल.

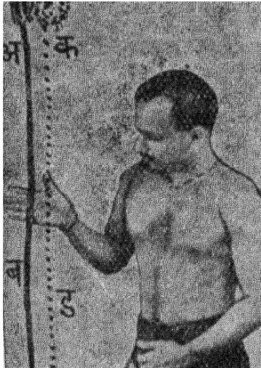





## तेढी पक्कड.

(अ) वेत हातानें धरण्याची रीत. (आ) मांडी घालून वेतावर चढणें. (ई) तेढी पक्कड व तिचे ६ प्रकारः—

(१) घोट्यांमध्यें वेत दाबणें; (२) टांच दाबणें; (३) पोटरी दाबणें; (४) चवडा दाबणें; (५) सुटे पाय ठेवणें; आणि (६) वेतांत पाय अडकाविणें.




आ. नं.] वेत धरण्याची [१७
रीत.

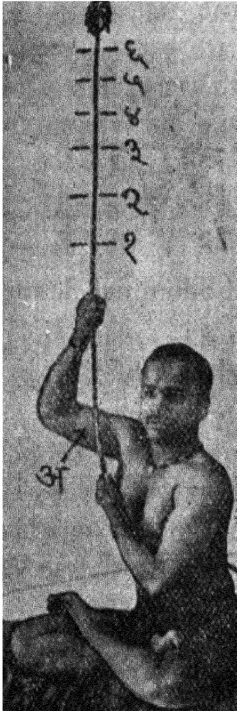
(अ) वेत हातानें धरण्याची रीतः—वेत आकृति नं. १७ मध्यें "अब" ह्या रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें येईल, अशा रीतीनें धरावा. म्हणजे बोटांच्या तळपेऱ्यांवर तो येईल. नंतर मूठ मिटली असतां हाताची पक्कड चांगली बसेल. ह्या ठिकाणीं बहुतेक नवशिके विद्यार्थी चूक करीत असतात. ते ठिपक्याठिपक्यांच्या दाखविलेल्या "कड" ह्या रेषेप्रमाणें, वेत तळहातावर येईल अशा रीतीनें धरतात. त्यामुळें वेताची पक्कड चांगली साधत नाहीं व अर्थातच हात घसरून तळहाताचें सालपट निघण्याची पाळी येते. वर सांगितल्याप्रमाणें मूठ मिटून, वेत धरण्याची संवय करावी. थोड्याशा सरावानें, उत्तम रीतीनें, वेत पक्का धरतां येऊं लागतो; तरी प्रथम नाउमेद न होतां तशीच संवय करीत जावी.

# उडी १ ली.

ह्या उडीमुळें तयार होणारे शरीराचे स्नायू:—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Abdominal Flexors.

(आ) **मांडी घालून वेतावर चढणें:**—वेत पक्का धरतां येऊं लागल्या-नंतर, वेतावर चढण्यास आणि उतरण्यास शिकावें. आकृति नं. १८ मध्यें दाख-विल्याप्रमाणें, पद्मासन घालून बसावें. मात्र बसतांना, वेत टांगलेल्या हुकाखालीं बसावें, म्हणजे चढूं लागतांना, झोका बसणार नाहीं. आकृति नं. १८ मध्यें, उजवा हात वेताला वर धरलेला आहे आणि कमरेच्या वरच्या शरीराच्या भागाशीं मांडी काट-कोनांत आहे. प्रथम प्रथम चढूं लागतांना अशा रीतीचा काटकोन कायम ठेवणें जड जातें. ह्यासाठीं तिकडे विशेष लक्ष प्रारंभीं न देतां, आपल्या हाताच्या पकडीवर आपलें सर्व शरीर तोलून, वर चढण्याचा प्रयत्न करावा. जर एका हातावर शरीर पूर्णपणें तोलून दुसऱ्या हातानें वेत वर धरतां आला नाहीं, तर खालीलप्रमाणें वर चढण्यास शिकावें. प्रथम उजवा हांत आकृति नं. १८ मधील "१" ह्या ठिकाणापर्यंत वर [illegible] आणि डावा हात उजव्या हाता[illegible] वेतावर [illegible]ावा. असें करीत करीत उ[illegible], '३', '४', '५', '६', ह्या ठिकाणीं प्रथम सरकवून, उजवा हात सरकविल्याबरोबर लगेच त्याचे मागोमाग डावा हात अनुक्रमें '१', '२', '३', '४', '५', ह्या ठिकाणीं सरकवावा; म्हणजे तुम्हीं वेताच्या गांठीपर्यंत चढूं शकाल. वर चढल्यानंतर याच्या उलट क्रिया करून खालीं उतरत यावें.




आ. नं.] वेत धरून [ १८
वर चढण्याची रीत.

अशा प्रमाणें चढण्याउतरण्याची संवय झाली म्हणजे एक हात सोडून, दुसऱ्या

हातावर शरीर तोलून धरून, सोडलेला हात धरलेल्या हाताच्यावर वेताला धरावा. अशा रीतीनें एका हातावर वर चढण्याची संवय करावी व त्याचे उलट खालीं येण्याचीही संवय करावी.

हें चांगलें साधूं लागल्यानंतर मांडी आणि मांडीच्या वरचें शरीर, यांचा काटकोन कायम ठेवण्याची काळजी घ्यावी. एका हातानें वेत धरून, वर चढतांना प्रथम आकृति नं. १८ मधील '१' याठिकाणीं डावा हात धरावा. नंतर उजवा हात सोडून, डाव्या हातावर सर्व शरीर तोलून धरावें. आणि उजवा हात '२' ह्या ठिकाणीं धरावा. असें करीत करीत एकेक हात बदलून, वर चढत जावें; व याच्या उलट दिशेनें हात बदलीत, खालीं उतरत येण्याचा प्रयत्न करावा. खालीं उतरतांना, एकदम घसरत येऊं नये. तसें आल्यास हाताच्या कातडीला इजा होईल.

## उडी २ री.

या उडीमुळें तयार होणारे शरिराचे स्नायूः—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Abdominal flexors.
(३) Extensors of thigh.

### वेतावर, पाय ताठ ठेवून चढणें व खालीं उतरणें.

ह्या उडींत मागील १ ल्या उडीप्रमाणेंच सर्व क्रिया करावयाच्या आहेत; मात्र पहिल्या उडींत ज्याप्रमाणें पद्मासन घालून बसावयाचें आहे, त्याप्रमाणें बसावयाचें नसून, दोन्ही पाय जमिनीव ताठ पसरून, नंतर वर चढावयाचें आहे. असें चढणें बरेंच अवघड जातें. चढतांना आणि उतरतांना पाय आणि कमरेच्यावरचें शरीर यांचा काटकोन कायम ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी. ह्या दोन उडया विशेष महत्त्वाच्या आहेत; कारण, हाताची चिमट पक्की होऊन आपलें सर्व शरीर हातांवर तोलण्याची संवय होते. ह्या उडयांमुळें "दोरावर चढणें" वगैरेसारखे व्यायाम करण्यास फार सुलभ जातें.

## (६) तेढी* पकड.

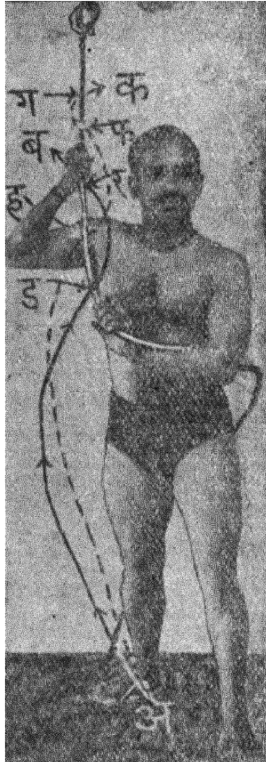
---

*ह्याबद्दलची, लांकडी पुरलेल्या मल्लखांबाविषयींची माहिती "सप्रे, अ" पान १९ वरती वाचा.

तेढीपकडीमुळें तयार होणारे शरीराचे स्नायूः-(१) Flexors of arm and fore-arm. ( २ ) Extensors of leg.

## उडी ३ री.

## घोट्यांत वेत दाबणें.




आ. नं. ] तेढी पकड. [ १९
प्रारंभाची स्थिति

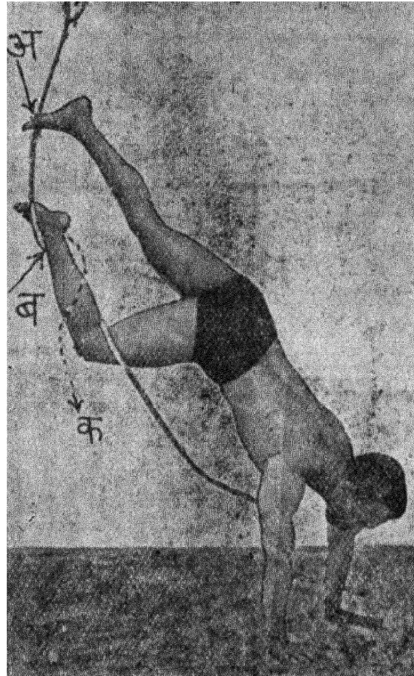



आ. नं. ] तेढी [ २०
पकड-मधली स्थिति.

आकृति नं. १९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, उजवा हात, डाव्या हाताच्यावर वेताला धरून, उभें राहावें. दोन्ही हातांनीं वेत पक्का धरून, तुम्हीं आपला उजवा पाय, आकृति नं. १९ मधील " अडरब " या दिशेनें दाखविल्याप्रमाणें, वर न्यावा. नंतर ज्यावेळीं उजवा पाय आकृति नं. १९ मधील " ड " ह्या



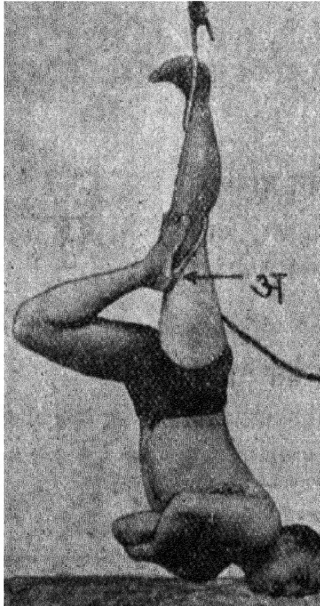

आ. नं.] तेढी पक्कड. [ २१
शेवटची स्थिति. (उ. ३री.)




आ. नं.] खालीं उतरण्याची रीत. [ २२

ठिकाणीं येईल त्यावेळीं तुमचें डोकें जमिनीकडे होईल व शरीराची स्थिति आकृति नं. २० प्रमाणें दिसून येईल. आकृति नं. १९ मध्यें उजवा पाय "ड" ह्याठिकाणीं वेताच्या वर आहे; "र" ह्याठिकाणीं वेत पायावर आहे व पाय वेताखालून गेलेला आहे. आकृति नं. २० मधील ' अब ' रेषा, आकृति नं. १९ मध्यें, 'र' ह्या ठिकाणीं जसा पाय वेताखालीं गेला आहे, तसा नेण्याची रीत दर्शविते. नंतर उजवा हात

डाव्या हाताच्या ठिकाणीं धरून, डावा हात सोडावा व डाव्या हातानें वेताचें लोंबतें टोंक, दोन्ही पायांमधून पाठीकडे घालून डाव्या हातानें पाठीमागून घट्ट ओढावें. नंतर डाव्या हातानें पाठीमागें वेत पक्का धरून, उजवा हात सोडवून घ्यावा व आकृति नं. २१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, दोन्ही पाय एकमेकाना घट्ट दाबून बसवावेत. आकृति नं. २१ मधील "अ" ह्या ठिकाणीं, दोन्ही पायांच्या घोट्यांमध्यें, शक्य असल्यास, वेत दाबण्याचा प्रयत्न करावा. तसें न जमल्यास उजवा पायाचा घोटा आणि डाव्या पायाचा चवडा, यामध्यें वेत पक्का दाबून धरावा. वेत पक्का दाबला गेल्याची खात्री झाल्यानंतर, मागें धरलेला डावा हात सोडून द्यावा व दंड ठोकावेत. शक्य असेल त्या त्या ठिकाणीं, बांध अगर उडी पुरी झाल्यानंतर दंड ठोकावेत, म्हणजे प्रेक्षकांना ती बांध अगर उडी कोठें पुरी झाली, हें समजतें व दंड ठोकेपर्यंत बांध पक्की बसते किंवा ती घसरते, हें देखील अजमाविण्यास सांपडतें. ह्या ठिकाणीं हें नेहमीं ध्यानांत ठेवावें कीं, आकृति नं. १९ मध्यें, उजवा हात डाव्या हाताच्यावर वेताला धरलेला आहे व उजवाच पाय वेताला 'तेढा' लावावयाचा आहे. या उडींत वेताला ज्या प्रकारानें पाय बसविलेला आहे, त्या प्रकारास **"वेताला तेढा अथवा तेढीचा पाय लावणें"** असें म्हणतात. जो हात वेतास वर धरलेला असेल त्याच बाजूचा पाय वेताला 'तेढा' लावावयाचा आहे, हें विसरूं नये. असें न करतां, विषम हात धरून, पाय लावण्याचा प्रयत्न केल्यास, तसें करणें नेहमींच्या वाकबगार माणसाला देखील अवघड जातें.



आ. नं.] तेढी पक्कड. [२१
शेवटची स्थिति. (उ. ४ थी.)

वेतावर उडी केल्यानंतर उतरतांना, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणीं, जमिनी-वर हात टेंकून उतरण्याची संवय करावी. आकृति नं. २२ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें 'अ' ह्या ठिकाणीं, पायाचा आंगठा व त्याशेजारील बोट ह्यांमध्यें वेत धरून, 'बक' ह्या ठिपक्याठिपक्याच्या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें, पायाला वेताचा असलेला वळसा सोडवून झाल्यानंतर, दोन्ही पाय खालीं जमिनीवर आल्हाद टेंकावेत. असें करतांना, हातांवर सर्व शरीर तोलण्याचा प्रयत्न करावा. याच रीतीनें, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणीं, खालीं* उतरण्याची संवय ठेवावी.

## उडी ४ थी.

### तेढी पकड—टांचेनें वेत दाबणें.

तिसऱ्या उडीप्रमाणें 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. २३ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, डाव्या पायाच्या टाचेनें वेत दाबावा.

## उडी ५ वी.

### तेढी पकड—पोटरीनें वेत दाबणें.

चौथ्या उडीप्रमाणें 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. २३ मधील 'अ' ह्या ठिकाणीं, डाव्या पायाच्या पोटरीनें वेत दाबावा.

## उडी ६ वी.

### तेढी पकड—चवड्यानें वेत दाबणें.

चौथ्या उडीप्रमाणें, वेताला 'तेढा' पाय लावल्यानंतर आकृति नं. २४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, डाव्या पायाच्या चवड्यानें वेत दाबावा.

## उडी ७ वी.

### तेढी पकड—सुटे पाय ठेवणें.

५ व्या उडीप्रमाणें, पाय लावल्यानंतर, डाव्या पायानें वेत न दाबतां, तो पाय सुटा, पाठीकडे शक्य तितका नेण्याचा प्रयत्न करावा व मांड्या एकमेकांना

---

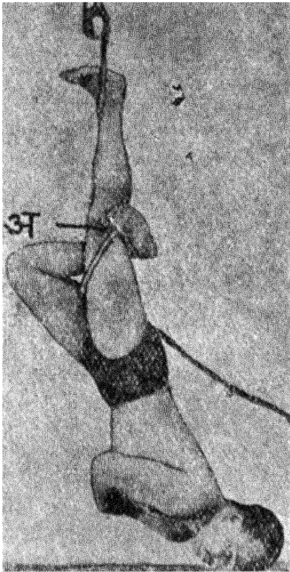
*( अ ) पृष्ठ १० पहा. 'सप्रे'

चिकटणार नाहींत, ह्याबद्दलची काळजी घ्यावी. ह्या उडींत बांध घसरत नाहीं, अशी खात्री झाल्याखेरीज हात सोडूं नयेत.

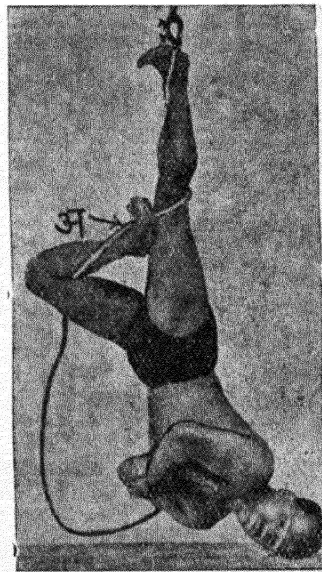
## उडी ८ वी.

### तेढी पक्कड—वेतांत पाय अडकविणें.

तिसऱ्या उडीप्रमाणें, वेताला उजवा पाय तेढा लावल्यानंतर, दोन्ही पायांतून वेत मागें न घालतां, डाव्या हातानें हात दीडहात अंतरावर वेत धरून, त्यामधून



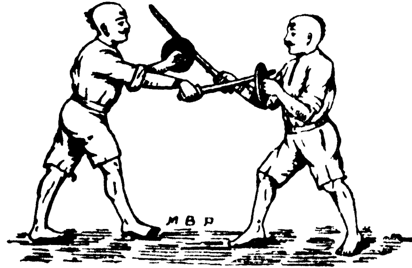

आ. नं. ] तेढी पक्कड. [ २४
अखेरची स्थिति. ( उडी ६ वी. )




आ. नं. ] तेढी पक्कड. [ २५
अखेरची स्थिति. ( उडी ८ वी. )

डावा पाय अडकवून, आकृति नं. २५ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्या-प्रमाणें, डावी टांच उजव्या मांडीवर बसवून, डाव्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का सांपडल्यानंतर, डाव्या पोटरीचा, वेताला पाठीकडे दाब द्यावा.

ह्या ठिकाणीं विशेष सुचवावयाची गोष्ट म्हणजे ही कीं, सर्व उडया, शक्य असेल त्या त्या वेळीं, दोन्ही अंगाच्या घटविण्याचा प्रयत्न करावा. एकांगी उडया घटाविण्याची संवय फार घातुक असते. वेताच्या बहुतेक उडया कुस्तीला उपयोगी पडतात, व कुस्तीचे डाव दोन्ही अंगाचे आल्याखेरीज चांगली तयारी होत नसल्याकारणानें, वेताच्या उडया देखील दोन्ही अंगाच्या घटविणें आवश्यक असतें. जुनी उडी अगर बांध दोन्ही अंगाची पक्की बसल्याखेरीज नवी उडी अगर बांध शिकण्याची फाजील हाव धरूं नये.






# साधी पक्कड.*



## उड्या ९ ते १५.

### साधी पक्कड आणि तिचे ७ प्रकार.

( १ ) पोटरी दाबणें; ( २ ) टांच दाबणें; ( ३ ) चवडा दाबणें; ( ४ ) वेतांत पाय अडकविणें; ( ५ ) निशाण पक्कड–ताठ पाय; ( ६ ) निशाण पक्कड–पाय वाकविलेले; ( ७ ) पद्मासन;

साध्या पक्कडीमुळें तयार होणारे शरीरांचे स्नायू:—

( १ ) Flexors of arm and fore-arm. ( २ ) Extensors of leg. ( ३ ) Tiebialis anterior. ( ४ ) Tibialis posterior.

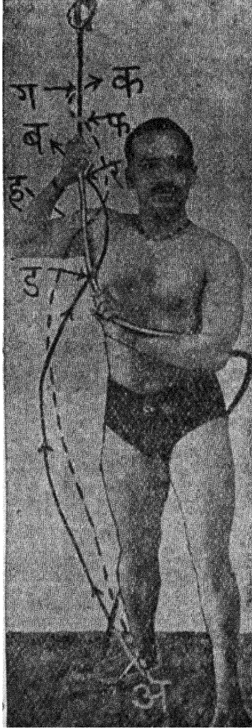
## उडी ९ वी.

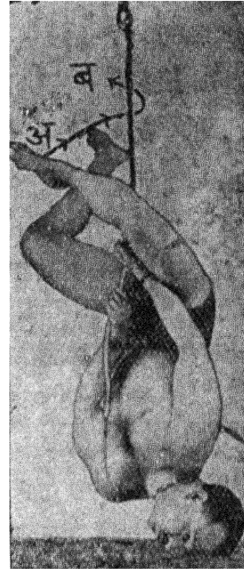
### साधी पक्कड—पोटरीनें वेत दाबणें.

आकृति नं. २६ प्रमाणें, उजवा हात डाव्या हाताच्या वर वेताला धरून उभें राहावें. नंतर हातावर शरीर तोलून, त्या आकृतींतील 'अहफक' ह्या ठिपक्या-ठिपक्याच्या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें उजवा पाय वर न्यावा, म्हणजे डोकें

* "सप्रे, अ" पान ३ वर लांकडी पुरलेल्या मल्लखांबावरील अशा तऱ्हेच्या उडयांबद्दल माहिती वाचा.

खालीं होऊन आकृति नं. २६ मधील 'ह्' ह्या ठिकाणीं, उजवा पाय आला असतां, शरीराची स्थिति आकृति नं. २७ प्रमाणें दिसून येईल. आकृति नं. २६ वरील 'ह्' ह्या ठिकाणीं, वेत पायावर आहे; 'फ' ह्या ठिकाणीं पाय वेताच्यावर आहे; व 'क' ह्या ठिकाणीं पुनः वेत पायाच्यावर आहे. आकृति नं. २७ मधील



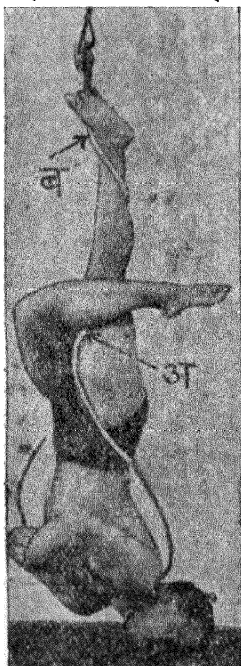



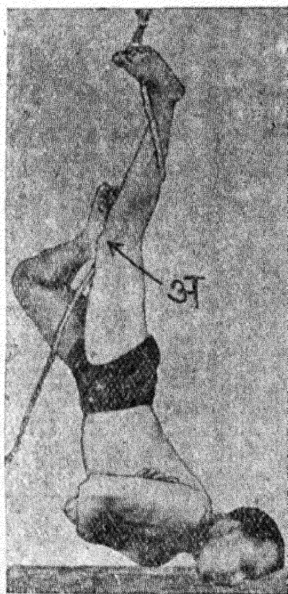

आ. नं.] साधी पकड. [२७
मधली स्थिति. (उडी ९ वी.)

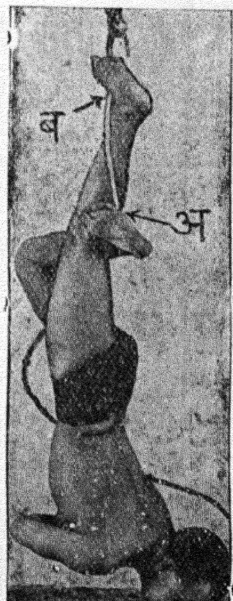
आ. नं.] साधी पकड. [२६
सुरवातीची स्थिति. (उडी ९ वी.)

'अब' ही रेषा, उजव्या पायाचा चवडा, वेताला लावण्याकरितां कोणत्या दिशेनें नेला पाहिजे, हें दाखवितें. नंतर आकृति नं. २८ मधील 'अ' ह्या ठिकाणीं

दाखविल्याप्रमाणें, उजव्या मांडीवर डाव्या पोटरीनें वेत दाबावा; मात्र असा पाय बसविण्यापूर्वी उजवा हात, आकृति नं. २७ मधील डाव्या हाताच्याखालीं धरून नंतर पाय बसवावा. पायाची बांध पक्की बसल्याची खात्री झाल्यानंतर, वेताचे हात सोडून दंड थोपटावेत. नेहमीं, आकृति नं. २८ मधील 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, पायाचा चवडा बसविण्याची खबरदारी घ्यावी. अशा तऱ्हेनें वेताला पाय बसविण्याच्या पद्धतीला **'वेताला साधा पाय लावणें'** असें म्हणतात. मागें लिहिल्याप्रमाणें उतरतांना, खालीं हात टेंकून उतरावें.




आ. नं.]साधी पकड[२८ — अखेरीची स्थिति. (उडी ९ वी.)

आ. नं. ]साधी पकड.[२९ — अखेरची स्थिति. (उडी १० वी.)

आ.नं.]साधी पकड[३० — अखेरची स्थिति. (उडी ११ वी.)

## उडी १० वी.

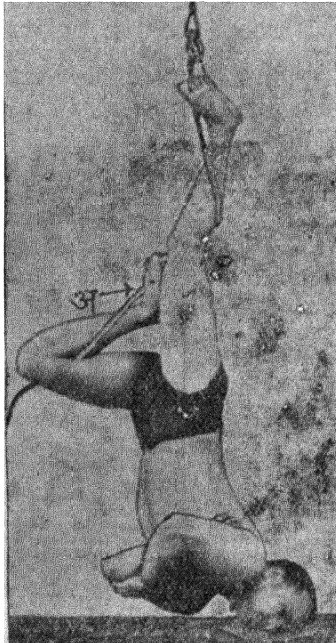
### साधी पक्कड—टांचेनें वेत दाबणें.

९ व्या उडीप्रमाणें वेताला डावा पाय लावल्यानंतर आकृति नं. २९ मधील 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, उजव्या मांडीवर डाव्या पायाच्या टांचेनें वेत दाबावा.

## उडी ११ वी.

### साधी पक्कड—चवड्यानें वेत दाबणें.

**९ व्या उडीप्रमाणें**, साधा पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. ३० मधील 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय वेताला लावावा; आणि नंतर त्या आकृतींतील 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, डाव्या पायाच्या चवड्यानें, वेत उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणी-नजीक दाबावा.




आ. नं.] साधी पक्कड. [३१
अखेरची स्थिति. (उडी १२ वी.)

## उडी १२ वी.

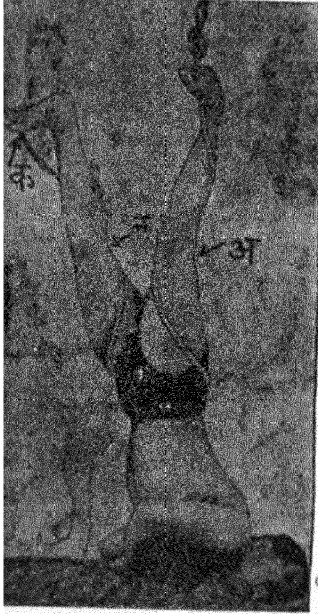
### साधी पक्कड-वेतांत पाय अडकविणें.

९ व्या उडीप्रमाणें, उजवा पाय साधा लावल्यानंतर, आकृति नं. ३१ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, डावा पाय वेतांत अडकवून त्या पायाची टाच उजव्या मांडीवर दाबून बसवावी.

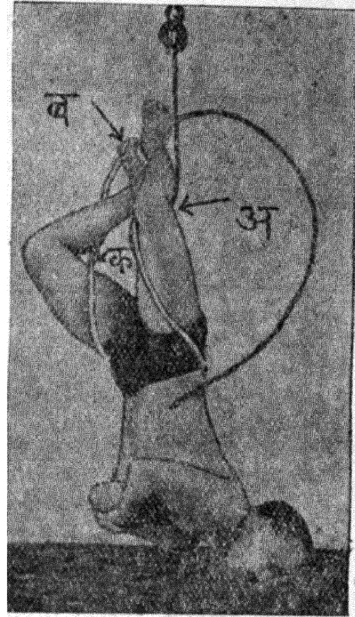
## उडी १३ वी.

### साधी पक्कड—निशाण उडी —ताठ पाय.

९ व्या उडीप्रमाणें, उजवा पाय साधा लावल्यानंतर, डाव्या हातानें वेत




आ. नं. ] निशाणपकड- [ ३२
शेवटची स्थिति



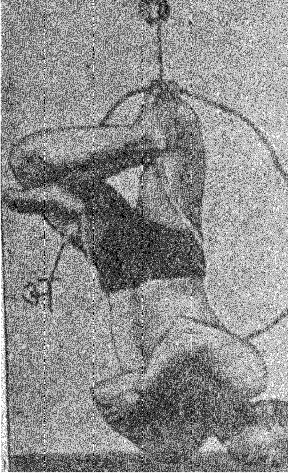

आ. नं. ] साधीपकड—मधली स्थिति [ ३३
( उ. १४ )

उजव्या कमरेवरून पाठीमागें न्यावा. नंतर पाठीमागून तोच वेत डाव्या कमरेजवळ घेऊन, डाव्या मांडीला वेताचा एक वळसा देऊन, आकृति. नं. ३२ मध्यें 'क' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, वेत डाव्या पायाचा आंगठा व त्या शेजारील बोट यांमध्यें पक्का धरावा. नंतर वेताला धरलेला उजवा हात सोडून देऊन, दंड ठोकावेत.

## उडी १४ वी.

### साधीपकड—निशाणउडी—पाय वांकविलेले.

१३ वी उडी केल्यानंतर, लगेच ही उडी करावयाची आहे. आकृति नं. ३२ प्रमाणें शरीराची स्थिति झाल्यानंतर, त्या आकृतींतील 'अ' व 'ब' ह्यांनीं




दर्शविलेल्या जागेपर्यंतची वेताची बांध सोड-वून, दोन्ही पाय गुडघ्यांत वांकवावेत, म्हणजे आकृति नं. ३३ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति नं. ३३ मधील 'ब' ह्या ठिकाणीं, पायाच्या बोटांत वेत पक्का धरावा व त्या आकृतींतील 'अ' व 'क' ह्या ठिकाणीं, गुडघ्यांत पाय वांकवावेत.

## उडी १५ वी.

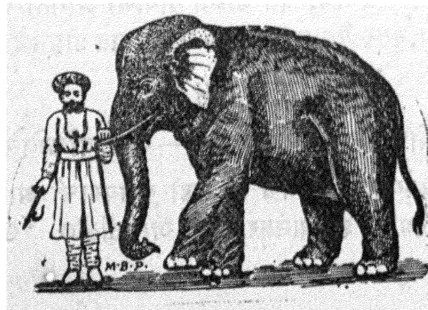
### साधीपकड—पद्मासन.

ही उडी, १४ वी उडी केल्यानंतर लगेंच करावयाची आहे. आकृति नं. ३३ मधील शरीराची स्थिति प्राप्त झाल्यानंतर, उजवा चवडा, डाव्या मांडीवर आकृति नं. ३४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, वेतावर दाबून बसवावा आणि नंतर डावा चवडा त्याचप्रमाणें, उजव्या मांडीवर बसवून वेत दाबावा.

आ. नं. ] पद्मासन [ ३४
( उ. १५ )

या उडीमुळें साध्या पकडींत उपयोगांत येणाऱ्या स्नायूंखेरीज खालील स्नायू तयार होतात.

( 1 ) Abductors
( 2 ) External rotators of the thigh






# वेताच्या मल्लखांबाचा कुस्तींत होणारा उपयोग.

## तेढीपकडीचे ७ उपयोग.

(१) सम पवित्रे—आंत पाय काढणें; (२) पट काढण्यावरील काट;
(३) पट काढण्यावरील तोड; (४) तमांचा;
(५) विषम पवित्रे-पाय बाहेर काढणें; (६) टांग व तेगा;
(७) उखाडीवरील काट;

वेताच्या मल्लखांबाचा, कुस्तींतील निरनिराळे डाव व तोडी घटविण्यास, फार चांगला उपयोग होतो. २ ऱ्या प्रकरणात आम्ही कुस्तींत आणि मल्लखांबांत कोण-कोणते शरीराचे भाग उपयोगांत आणले जातात, हें सांगितलें आहेच. ते भाग दरवेळीं एकेकटे अगर दुसऱ्या कांहीं भागाबरोबर उपयोगांत येत असतात. आपण अशी कल्पना करू कीं, चढाईची आणि बचावाची सारखींच साधनें असलेल्या दोन प्रतिस्पर्ध्यांबरोबर आपल्याला तोंड द्यावयाचें आहे. अशा प्रसंगीं इतर सर्व गोष्टी समान असतांना, आपले प्रतिस्पर्धी आपल्याला खास जिंकू शक-तील. या दृष्टीनें आपल्या बचावाची आणि चढाईची साधनें, आहे त्याच परि-स्थितींत, जितकीं वाढवितां येतील तितकीं वाढविणें, हितावह व जरूरीचें असतें. आपल्याकडे पट्टा या नांवानें उपयोगांत आणलें जाणारें हत्यार, याच तत्त्वावर तयार केलें गेलें आहे. आंखूड हाताच्या दक्षिणी हिंदू लोकांस (मावळ्यांस),

लांब हाताच्या पठाणी मुसलमानांबरोबर तोंड द्यावयाचें होतें. अशा परिस्थितींत लांब पातीची तरवार उपयोगांत आणल्याखेरीज सामना देणें शक्यच नव्हतें. परंतु तरवारीचें पातें लांब केल्यास, ती जड होऊन पेलण्यास कठीण जाई व म्हणून पातळ लवचीक आणि लांब पातें करून पट्ट्यांची योजना करण्यांत आली.

कुस्तींत एकाच वेळीं शरीराचे सर्व अवयव गुंतलेले नसल्यानें, रिकाम्या अवयवांचा जर उपयोग करून घेता आला, तर आपलीं बचावाचीं आणि चढाईचीं साधनें वाढविण्यास फार सुलभ जातें. उदाहरणार्थ अशी कल्पना करूं कीं, आपले दोन्ही हात शत्रूनें पकडले आहेत. अशा वेळीं जर आपल्याला आपल्या रिकाम्या पायांचा हातासारखा उपयोग करतां आला, तर धरलेल्या हातांची उणीव भरून निघून हातांचें कार्य पायांनीं करता येईल. त्याचप्रमाणें शत्रूनें आपलें पाय धरले असतां जर आपल्याला हातांचा उपयोग पायांप्रमाणें करून हातांवर चालतां आलें, तर पायांची उणीव दूर होऊन, आपल्याला पायांचें काम हातांनीं करतां येईल. या रीतीनें शरीराचे निरनिराळे रिकामे अवयव, गुंतलेल्या दुसऱ्या अवयवांच्या जोडीला जर उपयोगांत आणले, तर त्यापासून कल्पनेच्या बाहेर, कुस्तीगीराला फायदा होतो. परंतु सर्वच अवयवांचा, बाकीच्या सर्व अवयवांप्रमाणें, उपयोग करतां येतोच असें नाहीं. उदाहरणार्थ एकादा मनुष्य आपलें सर्व शरीर डोक्यावर तोलूं शकेल व या दृष्टीनें तो आपल्या डोक्याचा उपयोग पायांप्रमाणें करील. परंतु त्याला डोक्यावर चालतां येणें शक्य नसल्यानें, डोक्याचा पायांप्रमाणें चालण्याच्या कामीं उपयोग, करतां येणार नाहीं. या दृष्टीनें कोणत्या अवयवांचा कोणत्या अवयवांकरितां कोणकोणत्या कामीं उपयोग करतां येईल, हें सशास्त्र शिक्षण घेतल्याशिवाय तितकेसें बरोबर समजणार नाहीं.

विशेष विस्तारांत न शिरतां, वरील दृष्टीनें वेताच्या मल्लखांबाचा काय उपयोग होतो, हें पाहूं. वेतामुळें हात आणि पाय यांची धरण्याची शक्ति व ताण सहन करण्याचा सोशीकपणा, फार मोठ्या प्रमाणांत वाढलेला असतो. तळपाय आणि चवडा यांना साधीपकड आणि तेढीपकड यांच्यामुळें, अशा तऱ्हेचें बहुमोल वळण लागतें कीं, त्यांचा उपयोग, हातांसारखा अगदीं सहजगत्या करतां येऊं लागतो; व पायांच्या बोटांत देखील धरण्याची अप्रतिम ताकत रिकेबपकडीमुळें आलेली असते.

वर सांगितल्याप्रमाणेंच वेताच्या मल्लखांबामुळें शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना दुसऱ्या निरनिराळ्या भागांप्रमाणें, त्यांच्या जोडीला उपयोगांत आणण्याची संवय होते. आतां आपण तेढी पक्कडीमुळें कुस्तीला काय काय उपयोग होतो, हें पाहूं.

कुस्तींत, पवित्र्यावर विशेष मदार असते. पायांची हालचाल जितकी चलाखीनें आणि सशास्त्र होईल, तितकी कुस्ती करणें अधिक सोपें जातें. पवित्रे चाळवीत असतांना, एका पायावर तोल संभाळून दुसरा पाय बदलावयाचा असतो. असा तोल संभाळून जर आपण आपल्या एका पायानें, सामनेवाल्याचा पाय जमिनीपासून वर उचलला, तर त्याला त्याचा तोल संभाळणें कठीण जाऊन, आपण त्याला लवकर खालीं घेऊं शकूं. ह्याच तत्त्वावर तेढी पक्कड आणि साधी पक्कड याचा कुस्तींत उपयोग करता येतो. डब्ल्यू. एच्. गारुड नांवाचा, एक प्रख्यात लेखक आपल्या जपानी कुस्तीवरील "The complete jujitsuan" पुस्तकांतील ६० व्या पानावर लिहितो कीं, "Apart from self-defence, the trips and counters play an excellent part." त्याचप्रमाणें हॅकन्स्मिट् आपल्या 'Complete science of Wrestling' नांवाच्या पुस्तकांत ८२ पानावर लिहितो कीं, "It is truly an astonishing thing that despite the fact of the Cumberland and Westmoreland-wrestling ( one of the oldest systems of wrestling in the world and an exclusively British one into the bargain ) should positively bristle with trips, British Wrestlers under the more popular Lancashire or Catch-as catch-can-style, should nevertheless display such ignorance of the art. Not even continued tours of Japaneese Wrestlers who never spent more time in England than in any other country and who are admittedly the smartest opponents of foot-work in Wrestling in the world, appear to have suggested to British Catch-as-catch-can Wrestling, that the study and practice of offensive and defensive tactics might be useful."

अशा प्रकारें, आपल्या पायांचा ते रिकामे असतांना, फार चांगल्या तऱ्हेनें उपयोग करून घेतां येतो.



आ. नं. ] सम पवित्रे–आत पाय [ ३५
काढणें.

(१) सम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

अशी कल्पना करा कीं, तुम्हीं आणि तुमचा जोडीदार, एकमेकांचे उजवे हात जोडीदारांच्या डाव्या खांद्यावर टाकून, समोरासमोर उभे आहांत व दोघाचेही उजवे पवित्रे× पुढें आहेत.

ज्यावेळीं तुमचा आणि तुमच्या जोडीदाराचा दोघांचाही उजवाच अगर डावाच पाय पुढें असेल, त्यावेळेस तुम्हीं सम पवित्र्यांत उभे आहांत असें म्हणतात; परंतु ज्यावेळेस एकाचा उजवा व दुसऱ्याचा डावा पाय पुढें असतो, त्यावेळेस पवित्रा विषम आहे, असें म्हणतात. तुम्हीं आपला पवित्रा विषम करून, आकृति नं. ३५ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा उजवा पाय, जोडीदाराच्या उजव्या नडगीला लावून, किंचित् वर उचलावा. नंतर जोडीदाराचें उजवें कोंपर डाव्या हातानें तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे ओढावें व उजव्या हातानें तुमच्या जोडीदाराची मान त्याच दिशेनें जोरानें ढकलावी. वरील दोन्ही क्रिया एकसमयावच्छेदेंकरून झाल्या पाहिजेत; मात्र अशा रीतीनें ओढतांना, तुमचा जोडीदार तुमच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर येऊन आदळणार नाहीं, याच्याबद्दल खबरदारी घ्यावी. तसें झाल्यास, गुडघ्यांतील सांध्यास इजा होण्याचा हटकून संभव असतो.

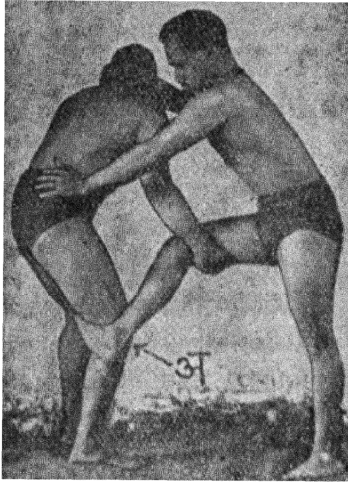
---

(२) 'हॅकन्स्मिट्' पृष्ठ ८४ ते ८६, आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ २३९ आणि 'गारुड' पृष्ठें ६० ते ६२ पहा.

× 'लिओनार्ड,' पृष्ठ २५ पहा.

## ( २ ) पट काढण्यावरील काट.

तेढीपकडीचा दुसरा सोपा उपयोग खालीलप्रमाणें आहे. ज्यावेळीं तुमचा जोडीदार. तुमचा उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणींत धरून पट काढतो, त्यावेळीं आकृति नं. ३६ आणि ३७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, तुमच्या उजव्या पायाचा चवडा, जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यानजीक लावला असतां, तुमचा तोल संभाळण्यास व इतर तोड करण्यास सुलभ जातें. आकृति नं. ३६ मध्यें उजव्या हातानें आंतून धरून पट काढला आहे व आकृति नं. ३७ मध्यें 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, डाव्या हातानें बाहेरून धरून पट काढलेला आहे.




आ. [illegible] ावरील काट.[३६

## (३) पट काढण्यावरील तोड*:–

अशी कल्पना करा कीं, तुमच्या जोडीदारानें तुमचा डावा पाय, त्याच्या उजव्या हातानें 'ब' ह्या ठिकाणीं धरला आहे. अशा स्थितींत आकृति नं. ३८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्या गुडघ्यांत अडकवून आकृति नं ३८ मध्यें " ह " या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें जोडीदाराची मान रेटून, " क " या ठिकाणीं त्याच्या उजव्या कोंपरावर दाब द्यावा, म्हणजे तो नमला जाऊन, त्याच्यावर दुसरा डाव करण्यास सोपें जाईल.

## (४) तमांचा.

आकृति नं. ३९ मध्यें तेढी पकडीचा किंचित् अवघड असा उपयोग दाखविला आहे. अशी कल्पना करा कीं, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, अशा तऱ्हेनें

---

*'लिओनार्ड' पृष्ठ ८७ पहा.




आ. नं. ] पट काढण्यावरील काट. [ ३७

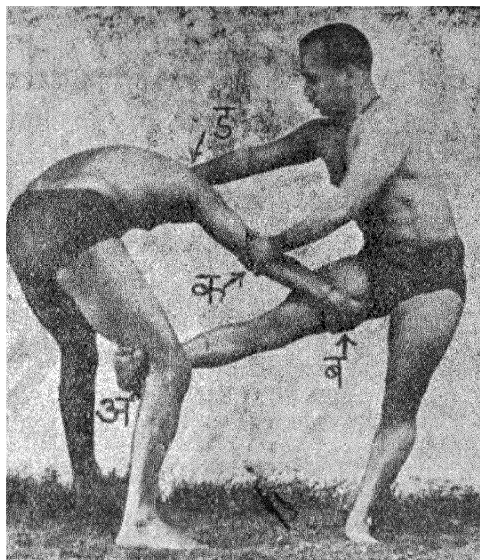
एकमेकांशेजारी उभे आहांत कीं, तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात तुमच्या पाठीवर असून, तुमचा उजवा हात जोडीदाराच्या डाव्या हातावरून त्याच्या खाकेंत घुसविला आहे. अशा स्थितींत तुम्हीं आपल्या उजव्यां हातानें खालीं जमिनीकडे झटका दिल्यास, तुमच्या जोडीदाराचा तोल जाऊन, तो संभाळण्याकरितां आकृति नं ३९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जमिनीवर हांत टेंकील. अशा स्थितींत जर तुम्हीं आपला उजवा पाय त्याच्या पाठीवरून टाकून, त्या पायाचा चवडा त्या आकृतीमधील 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला लावाल, तर त्याच्या मांडीला, खांद्याला व कोंपराला 'ब' ह्या ठिकाणीं बरीच रग लागून, त्याचा डावा खांदा जमिनीला टेंकून, उजवा पाय आकाशाकडे वर होईल. अशा स्थितींत, तुम्हीं जर डंकी× मारली, तर तुमचा जोडीदार सहज चीत होऊं शकेल.

## (५) विषम पवित्रे—पाय बाहेर काढणें.

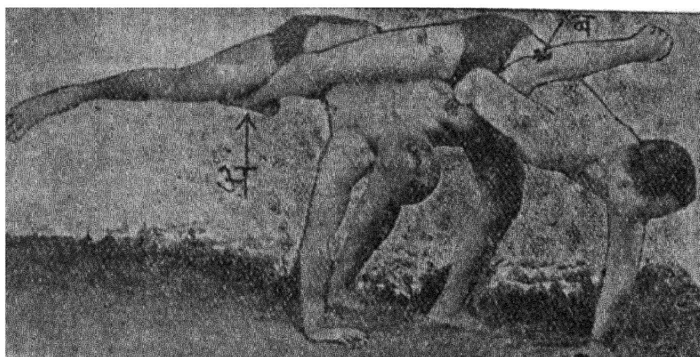
आकृति नं. ४० मध्यें, 'तेढ्या' पायानें पाय काढण्याची तऱ्हा दाखविली आहे. तुमच्या जोडीदारानें, तुमच्या उजव्या खांद्यावर त्याचा डावा हात टाकलेला आहे. तुम्हीं आपल्या उजव्या हातानें त्याचें डावें कोंपर, आकृति नं. ४०

---

×'मिरजकर,' पृष्ठ २५१ पहा.




आ. नं.] पट काढण्याची तोड. [३८




आ. नं.] तमांचा. [३९




आ. नं.] विषम पवित्रे—पाय बाहेर काढणें. [४०

मध्यें ' क ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, धरलें आहे व 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं एकमेकांनीं एकमेकांचे हात धरलेले. आहेत. अशा स्थितींत तुम्हीं आपल्या उजव्या पायाचा चवडा, ' अ ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराच्या डाव्या पायाला घोट्याजवळ लावून, किंचित् वर उचलावा, व डाव्या हातानें जोडीदाराचा उजवा हात अशा तऱ्हेनें जमिनीकडे ओढावा कीं, जोडीदाराचा उजवा खांदा तुमच्या पायाच्या टांचेजवळ येईल. अशा रीतीनें ओढतांना तुमच्या उजव्या हातानें त्याचा दंड त्याच दिशेनें ढकलून त्याचें सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर फिरविण्याचा प्रयत्न करावा. असें केलें म्हणजे तुमचा जोडीदार बहुतेक चीतच होईल, परंतु तो जरी हुषार असला व चीत गेला नाहीं तरी त्याला निदान खालीं घेणें तरी सोपें जातें. आकृति नं. ४० व आकृति नं. ४६ या दोहोंमधील डावांचें तत्त्व एकच आहे.

### ( ६ ) टांग व तेगा.*

टांगः—तढीपकडीचा विशेष नमूद करण्याजोगा उपयोग टांगेमध्यें होतो. टांगेमध्यें पायाचा उपयोग इतर सर्व क्रियाना मदत म्हणून करावयाचा असतो. पुष्कळसे कुस्ती करणारे लोक टांग मारतांना आपले पाय जोडीदाराच्या गुडघ्या-

---

* ' मिरजकर ' पृष्ठें ११३ व २४७. 'सप्रे, ब' पृष्ठ ३४९. 'अनसारी' पृष्ठ ११. 'रोल्विस्को' पृष्ठ २५ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ ३७ पहा.

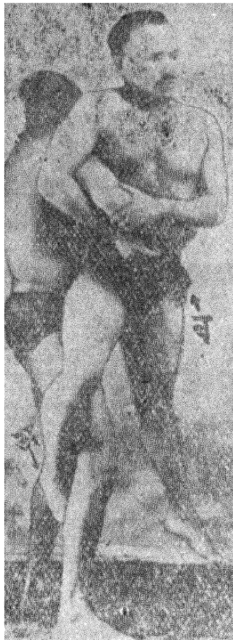
वरच मारतात असें आढळून येतें, परंतु टांग करतांना अशा रीतीनें पाय मारणें धोक्याचें असतें. असा पाय गुडघ्यावर मारल्यास जोडीदाराचा पाय तेव्हांच जायबंदी होईल. अशी कल्पना करा कीं, तुमच्या जोडीदारानें तुम्हांला मागून धरलेलें आहे आणि तुम्हीं त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या हातानें आकृति नं. ४१ मध्यें 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें धरलेला आहे, अशा स्थितींत टांग मारतांना आकृति नं. ४१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' ह्या ठिकाणीं तुम्हीं आपल्या उजव्या पायाचा चवडा जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या टांचेजवळ लावला तर टांगेमध्यें पायाचें होणारें काम पूर्णपणें साधतें. अशा तऱ्हेनें पाय लावण्याचा मुख्य उद्देश हा असतो कीं, तुम्हीं टांग मारतांना ज्यावेळीं गड्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खांकेंत धरून त्याला तुमच्या डाव्या पायाच्या टांचेकडे पुढून हिसका देत असतां, त्यावेळेस तुमच्या जोडीदारानें दोन्ही पायांवर त्या हिसक्याच्या दिशेनें चालत येऊ नये. मनुष्य ज्यावेळेस तोल सांवरून उभा असतो, त्यावेळेस त्याला कोणत्याही दिशेनें झटका मारल्यास त्याचा तोल (Equilibrium or balance) नाहींसा होतो. हें पदार्थविज्ञानशास्त्रांतील (Physics) मूलभूत नियमांचें ज्ञान असणाऱ्या प्रत्येक इसमास पटण्याजोगें आहे. अशा तऱ्हेनें गेलेला तोल, मनुष्य सांवरण्याचा प्रयत्न करीत असतो. असा तोल सांवरण्याकरितां त्याला आपल्या पायांची (Position) ठेवण बदलावी लागते. अगर तशी त्यानें न बदलल्यास हात वगैरे अन्य साधनांनीं तोल सांवरण्याची



आ. नं. ]   टांग व तेगा.   [ न. ४१

खटपट करणें जरूर असतें. या दृष्टीनें ज्या गड्यावर आपण टांग करीत असतों, त्या गड्यानें त्याच्या हाताला मारलेल्या झटक्याच्या दिशेनें चालत येऊन स्वतःचा तोल सांवरूं नये, या उद्देशानें आपण आपला पाय टांग करतांना गड्याच्या पायाला अटक म्हणून लावीत असतों. त्याच्या गुडघ्यावर पाय मारून त्याला जायबंदी करण्याचा ह्यांत उद्देश नसतो. गड्याच्या ज्या पायाला अटक म्हणून आपण आपला पाय लावलेला असतो, त्या पायाच्या चवड्याला मध्यबिंदु ( Centre) अथवा टेंकू ( Fulcrum ) कल्पून त्याभोंवतीं गड्याला फिरविणें सोपें जातें. अशा रीतीनें फिरवितांना पुष्कळ कुस्ती करणारे इसम, गडी कसा फिरला जातो अगर पडतो, हें पाहण्याचा प्रयत्न करीत असतात. त्यामुळें डाव अर्धे अर्धे होतात. गडी पडतांना पाहण्याचा मोह, गडी पाडणाऱ्यानें अवश्य आवरला पाहिजे. थोडेफार कांहीं डाव वगळून आपला जोडीदार पडतांना पाहण्याचें परम भाग्य प्रेक्षकांचें असून पाडल्यानंतर विजयश्री संपादन करण्याचें भाग्य मात्र पाडणाऱ्याचें असतें ! कुस्तींतील प्रत्येक डावात सामान्यतः एकापेक्षां अधिक क्रिया कराव्या लागतात; व ह्या सर्व क्रिया यंत्राप्रमाणें एककालीन अशाच व्हाव्या लागतात. तशा न झाल्या तर त्यांचा वैयक्तिक होणारा परिणाम इष्टफलदायी नसतो. उदाहरणार्थः—आपण टांग मारताना जोडीदाराच्या उजव्या हाताला ' क्ष ' शेरांइतक्या जोराचा ( A force x sheers' wt. ) झटका मारीत आहोंत. ह्याच झटक्याच्या दिशेनें आपल्याला आपल्या शरीराच्या वजनाचा उपयोग करून घेतां आल्यास जास्त काम साधलें जातें. गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणें आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा, जर आपण हाताला दिलेल्या झटक्याच्या दिशेनें, उपयोग केला तर पूर्वीच्या ' क्ष ' शेरांइतक्या जोरामध्यें नवीन ' ज्ञ ' शेरांच्या जोराची भर पडून एकंदर गड्याच्या शरीराविरुद्ध लागणारा जोर ( क्ष + ज्ञ ) शेरांइतका होईल, हें उघड आहे. वरील दोन्ही जोर ( Forces ) एकाच वेळीं एकाच दिशेनें लागले तरच गड्याच्या शरीरावर होणारा परिणाम मोजतांना आपल्याला त्यांची बेरीज करतां येईल. परंतु जर हातानें मारलेल्या झटक्यानंतर आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा आपण फायदा घेऊं लागलों, तर आपल्या जोडीदाराच्या शरीरावर प्रथम ' क्ष ' शेर जोराचा परिणाम होईल; व नंतर ' ज्ञ ' शेर जोराचा परिणाम होईल. जर जोडीदारामधील विरोध करण्याची शक्ति (Counteracting force ) ' क्ष '

अगर 'झ' शेरांपेक्षां जास्त असेल तर आपण लावलेल्या जोराचा कांहींच परिणाम होणार नाहीं. परंतु जर जोडीदाराच्या हाताला लावलेला जोर आणि आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा जोर यांचा एकाच वेळीं एकाच दिशेनें उपयोग करून घेतला तर जोडीदाराच्या शरीरावर [(क्ष + झ) वजनाचा जोर −( जोडीदाराची विरोध करण्याची शक्ति )] इतक्या जोराचा परिणाम होईल.



आ. नं.] उखाडीवरील काट. [४२

यासाठीं कोणताही डाव करीत असतांना शक्य तितक्या त्या डावाला पोषक असणाऱ्या सर्व क्रिया एकसमयावच्छेदेंकरून एकाच दिशेनें झाल्या पाहिजेत, हीच मुख्य ध्यानांत ठेवण्याजोगी गोष्ट आहे. अर्धे कच्चे होणारे डाव वरील तत्त्वाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेंच होतात.

जोडीदार जर ठेंगणा असेल तर त्याच्या पायाला आपल्या पायाची अटक न लावतां त्याच्या कमरेजवळ आपल्या मांडीची अट लावून त्याची कमर हा 'मध्यबिंदु' अगर 'टेंकू' कल्पून त्याभोंवतीं जोडीदाराचें शरीर फिरवून पाडणें फार सोपें जातें व अशा रीतीनें केलेली टांग फार झोंकदार होते.

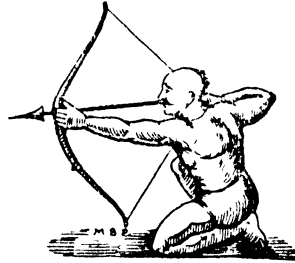
( ७ ) उखाडीवरील काट +:—

जर तुम्हांला, जोडीदारानें पाठीमागून उचलून, तुमच्यावर उखाड केली तर आकृति नं. ४२मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' ह्या ठिकाणीं तुम्ही आपला उजवा पाय लावावा. असें केलें म्हणजे जोडीदार तुम्हांला जास्त उचलूं शकणार नाहीं व तो कंटाळून तुम्हांला खालीं करीपर्यंत त्याच्या पोटावर बसून तुम्हांला विसांवा

+'हॅकन्‌स्मिट्' पृष्ठ ६६, 'मिरजकर' पृष्ठ ८३, 'सप्रे' व पृष्ठें २७०–२७२, 'अनसारी' पृष्ठ ६४, 'लिओनार्ड' पृष्ठ ४९ आणि 'रोस्विस्को' पृष्ठ ३३ पहा.

घेण्यास अवसर सांपडेल. नंतर ज्यावेळीं तो तुम्हांला खालीं येऊं देऊन, पाय टेंकण्याची संधि देतो त्यावेळेस तुम्ही आपला डावा पाय जमिनीवर टेंकल्या-बरोबर जोडीदाराच्या पायाला उजव्या पायाची अटक लावून वर सांगितल्याप्रमाणें टांग मारून तोड+ करावी.

**तेढीपक्कडींत** आणि तिच्या निरनिराळ्या प्रकारांत पायाचा चवडा ( Dorsum of the foot ) वेताला लागतो आणि असा चवडा लावून त्या भागाला जी एक विशिष्ट प्रकारची संवय लागते त्याच संवयीचा वरील सातही उपयोगांमध्यें ( Applications ) फायदा करून घेतलेला आहे असें आढळून येईल.



---

+'लिओनार्ड' पृष्ठ ८७ पहा.

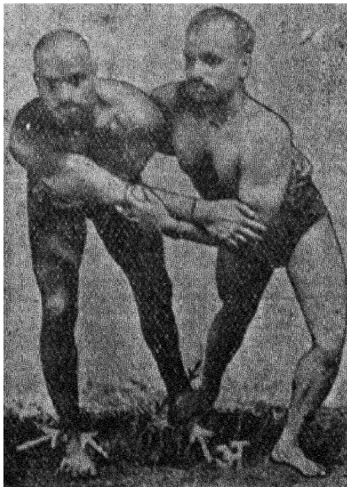



# वेताच्या मल्लखांबाचा कुस्तींत होणारा उपयोग.

## साध्या पक्कडीचे ७ उपयोग.

(१) विषम पवित्रे-मागें पाय काढणें; (२) सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणें; (३) विषम पवित्रे-बाहेर पाय काढणें; (४) विषम पवित्रे-आंत पाय काढणें; (५) विषम पवित्रे-आंत पाय काढणें; (६) सम पवित्रे-मागून पाय काढणें; (७) घिस्सा;

### (१) विषम पवित्रे-मागें पाय काढणें.




आ. ]विषम पवित्रे-मागे पायकाढणे[ ४३

अशी कल्पना करा कीं, तुम्हीं आणि तुमचा जोडीदार, दोघेही एकमेकांशेजारीं उभे आहां; व तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात तुमच्या पाठीवर आहे. आणि तुमचा उजवा हात त्या हातावरून त्याच्या खाकेंतून पोटावर गेलेला आहे. अशा स्थितींत तुम्हीं आपल्या डाव्या हातानें जोडीदाराचा उजवा हात कोंपरापाशीं धरून आकृति नं. ४३ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें तुमचा उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या घोट्यांना लावावा. नंतर जोडीदाराचा डावा पाय जमिनीपासून किंचित् वर उचलून मागें उडवावा व असें

करतांना, तुमच्या उजव्या हातानें जोडीदाराच्या डाव्या खांद्याला अशा रीतीनें खालीं झटका मारावा कीं, त्याचा डावा खादा तुमच्या डाव्या पायाच्या टांचेकडे येईल. अशा रीतीनें झटका मारीत असतांना जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हातानें त्याच दिशेनें जोरानें ओढावा. वरील सर्व क्रिया एकाच वेळीं झटक्यानें कराव्यात म्हणजे जोडीदार जरी पडला नाहीं तरी त्याला निदान खालीं घेण्यास तरी कांहींच हरकत पडत नाहीं.

## ( २ ) सम पवित्रे–बाहेर पाय काढणें.*



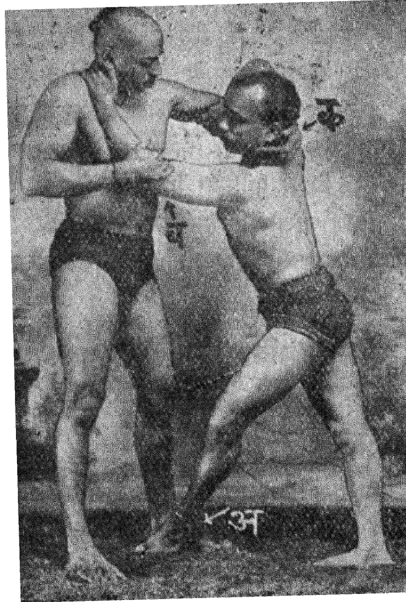

आ. नं. ] सम पवित्रे–बाहेर पाय काढणें. [ ४४

आकृति नं. ४४ आणि ४५ यांवरून, जेव्हां दोन गडी एकमेकांसमोर उभे असतात, त्यावेळीं पायानें पाय काढण्याची रीत दाखवितात. ४४व्या आकृतींत डाव्या बाजूला तुमचा जोडीदार, त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या खांद्यावर

---

*' गारुड ' पृष्ठें ६० ते ६२ पहा.

टाकून उभा आहे; आणि आकृति नं. ४४ मध्यें 'ब' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणे तुम्हीं आपल्या डाव्या हाताचें मनगट धरलें आहे व 'क' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें तुम्हीं आपल्या उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा दंड धरला आहे. अशा स्थितींत, तुम्हीं आपला डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवड्याला आकृति नं. ४४ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावून, जोडीदाराचा डावा पाय किंचित् वर उचलून मागें सारावा. अशा रीतीनें पाय मागीत असतांना




आ. नं.] सम पवित्रे—बाहेर पाय काढणें. [४५

जोडीदाराचा उजवा हात साधारणपणें वर्तुलाकृतिदिशेनें तुमच्या उजव्या पायाच्या टांचेकडे येईल अशा रीतीनें ओढावा व त्याच वेळीं तुमच्या उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा दंड त्याच दिशेनें रेटावा. अशा रीतीनें रेटीत असतांना तुम्हीं आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेण्याची विशेष चलाखी करावी.

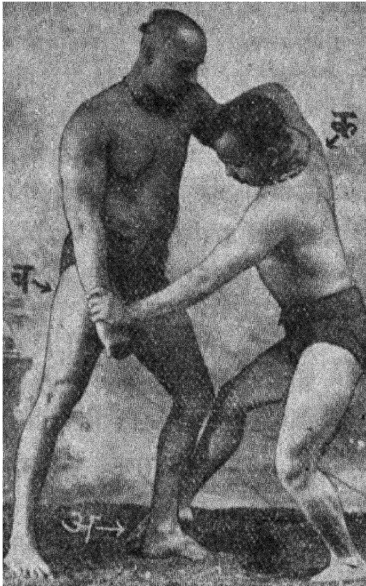
मान काढून घेण्याकरितां तुमच्या उजव्या हातानें त्याचा डावा हात किंचित् वर उचलून तुम्हीं स्वत: खालीं वांकून मान फिरवून काढून घ्यावी. मान काढून घेतल्या नंतर त्याला दिलेल्या झटक्यामुळें त्याचें सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर तोलणें भाग पडेल; व त्याचा तोल संभाळण्याकरितां त्याला आपले दोन्ही हात जमिनीवर टेंकण्याची पाळी येईल. अशा रीतीनें त्याचे हात जमिनीवर टेंकले गेले म्हणजे त्याच्या पाठीवर जाऊन पाठीमागून धरण्यास व त्यानंतरचे डाव करण्यास सोपें जातें. वरील तिन्ही क्रिया म्हणजे,—जोडीदाराचा डावा पाय आपल्या डाव्या पायानें उचलून मागें ढकलणें, जोडीदाराचे दोन्ही हात वर्तुलाकृतिदिशेनें उजव्या पायाच्या टांचेकडे ओढणें आणि असें करीत असतांना खालीं वांकून जोडीदाराच्या डाव्या हाताखालून आपली मान काढून घेणें—ह्या तिन्ही क्रिया एककालीन व्हावयास पाहिजेत. पहिल्या क्रियेच्या योगानें जोडीदाराचा समतोल-पणा नाहींसा होतो. दुसरी क्रिया पहिल्या क्रियेला पोषक म्हणून उपयोगी पडते आणि तिसऱ्या क्रियेनें जोडीदाराच्या मिठींतून आपली मान सोडविली जाऊन तो जमिनीवर हात टेंकीत असतां त्याच्या पाठीवर जाऊन त्याला मागें धरणें सोपें जातें.

## ( ३ ) सम पवित्रे—बाहेर पाय काढणें.

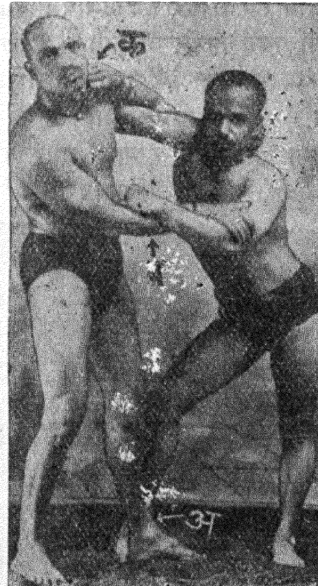
आकृति नं. ४५ मध्यें तुम्हीं आपल्या डाव्या हातानें जोडीदाराच्या मानेची उजवी बाजू धरलेली आहे; व तुम्हीं समोरासमोर उभे असून जोडीदारानें ‘ क ’ या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या हातानें तुमची मान धरली आहे व उजव्या हातानें तुमचा डावा हात त्यानें आपल्या उजव्या हातानें ‘ब’ या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें धरला आहे. अशा वेळीं तुम्हीं आपला डावा तळपाय जोडी-दाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला ‘ अ ’ या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावून किंचित् वर उचलून मागें सारावा व त्याचें मागील उपयोगांत सांगितल्याप्रमाणें तुम्हीं आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेऊन जोडीदाराचा डावा दंड आणि उजव्या बाजूची मान यांना मागें सांगितल्याप्रमाणें उजव्या पायाच्या टांचेकडे झटका द्यावा. असें केल्यास तुम्हांला सहज रीतीनें जोडीदाराला पाठी-मागून धरतां येईल.

## (४) विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

आपला तळपाय आकृति नं. ४६ आणि ४८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें टांचेला मागून लावून जोडीदाराचा पाय काढणें फार सोपें जातें. आकृति नं. ४४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जेव्हां तुम्हीं व तुमचा जोडीदार समोरासमोर उभे असाल, तेव्हां आकृति नं. ४६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तुमचा उजवा तळपाय जोडी-




आ. नं.] विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें. [४६




आ. न.] विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें. [४७

दाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावावा; व जोडीदाराचा डावा पाय किंचित् वर उचलून त्याच्या उजव्या पायाकडे जोरानें आंतमध्यें सारावा व जोडीदाराचा डावा दंड व उजवें मनगट अशा रीतीनें मागें सारावें कीं, त्याचा डावा खांदा तुमच्या उजव्या बाजूनें तुमच्या मागें येऊन जमिनीला लागेल. अशा रीतीनें मागें ढकलतांना, तुम्हीं आपला उजवा पाय

जमिनीवर टेंकून त्यावर तुमच्या जोडीदाराच्या बरोबर फिरावें म्हणजे जोडीदार पडतां पडता त्याच्या पाठोपाठ जाऊन त्याच्या छातीवर बसण्यास सुलभ जातें. शक्य तितक्या सर्व क्रिया एककालीन करण्याकडे दुर्लक्ष करूं नये.

## ( ५ ) विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

मागील प्रकारांमध्यें तुम्हीं आपली दृष्टी ज्या दिशेनें गडयाला जोर लावीत आहांत त्याच दिशेकडे ठेवावी. नाहींतर लावलेला जोर तितक्या प्रमाणांत उपयोगी पडत नाहीं. आकृति न. ४७ मध्यें दाखविलेल्या स्थितींत तुम्हीं आपला उजवा तळपाय जोडीदाराच्या टांचेला मागून ' अ ' या ठिकाणीं लावून जोडीदाराचा पाय काढावा. असा पाय काढताना जोडीदाराचा डावा हात, तुमचा उजवा खादा आणि मान यांत दाबून धरून तुमच्या उजव्या हाताची मूठ जोडीदाराच्या उजव्या जबडयाला ' क ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावावी व जोडीदाराची मान पाठीमागून तुमच्या डाव्या पायाकडे येईल अशा रीतीनें ढकलावी व तुमच्या डाव्या हातानें ' ब ' या ठिकाणीं जोडीदाराच्या उजव्या हाताला जोर लावून तोहि त्याच दिशेनें ढकलावा.




आ. नं. ] सम पवित्रे–मागून पाय काढणें. [ ४८

## ( ६ ) सम पवित्रे—मागून पाय काढणें. +

ज्या वेळेस तुमचा जोडीदार तुम्हांला एका बाजूनें पाठीमागून धरतो अगर ज्यावेळेस तुम्हीं खडा÷

---

+ 'रोल्विस्को' पृष्ठ ५६ पहा.

÷ 'मिरजकर' पृष्ठें २३८, २६९ 'सप्रे, ब' पृष्ठें ११२–२३२, 'अनसारी' पृष्ठ १२८ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ १३३ पहा.

दुसरंग करूं शकाल अशी स्थिति असते, त्यावेळेस खालीलप्रमाणें फार चांगल्या रीतीनें मागून पाय काढतां येतो. तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात आकृति नं. ४८ मध्यें 'ब' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें ओढण्याचा बहाणा करा. अशा बहाण्यामुळें तुमचा जोडीदार विरुद्ध दिशेला जोर लावील. नंतर तुमच्या उजव्या हातानें 'क' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें खांकेमध्यें जोडीदाराचा डावा दंड धरून 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें तुम्हीं आपला उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवड्याला लावा; व तो किंचित् वर उचलून आंत सारा. चवडा आंत सारीत असतांना तुमच्या उजव्या हातानें जोडीदाराचा धरलेला डावा हात तुमच्या डाव्या पायाच्या टांचेकडे पुढून येईल अशा रीतीनें जमिनीकडे खालीं ओढावा. अशा रीतीनें ओढतांना मागें टांगेमध्यें दिलेल्या माहितीप्रमाणें तुम्हीं आपला स्वतःचा तोलही त्याच दिशेनें घालविण्यास विसरूं नये; व असा तोल घालवितांना तुम्हीं आपली दृष्टीदेखील त्याच दिशेनें पाठीकडे ठेवावी. उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला लावल्यानें जोडीदाराला तो पाय हालवितां येत नाहीं व तो ओढला जात असताना त्याला आपले पाय बदलून त्याला आपला तोल सांवरण्याला संधि मिळत नाहीं. ज्यावेळेस तुम्हीं 'ब' या ठिकाणीं जोडीदाराचा डावा हात धरून ओढण्याचा बहाणा करता, त्यावेळेस जोडीदार आपला झोंक मागें ठेवतो व त्याच वेळीं तुमचा लावलेला उजवा तळपाय टेंकूवजा उपयोगी पडून गड्याच्या मागे असलेल्या झोंकाचा फायदा घेऊन त्याला त्याच दिशेनें ओढण्यास मदत होते. वर सांगितल्याप्रमाणें जर जोडीदाराला जोराचा झटका देऊन योग्य त्या दिशेनें ओढलें तर तो चारीमुंढे चीत होण्यास फारसा विलंब लागत नाहीं.

(७) घिस्सा:— *

अशी कल्पना करा कीं, तुम्हीं आणि तुमचा जोडीदार, दोघेहि, गुडघे टेंकून जमिनीवर बसलेले आहांत, आणि तुमच्या जोडीदारानें स्वतःचीं कोपरें जमिनी-वर टेंकली असून तुम्हीं आपला उजवा हात त्याच्या पाठीवरून उजव्या मांडीला जांघेनजीक लावलेला आहे व डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या दंडावर ठेवलेला

* 'मिरजकर' पृष्ठें १५९, १६५, १६७, १७०, १७४, १७८, २५९, २६३. 'सप्रे, ब' पृष्ठें ३०२–३०७, 'अनसारी' पृष्ठें ६७, ७७, ८१, ८२, ८३ पहा

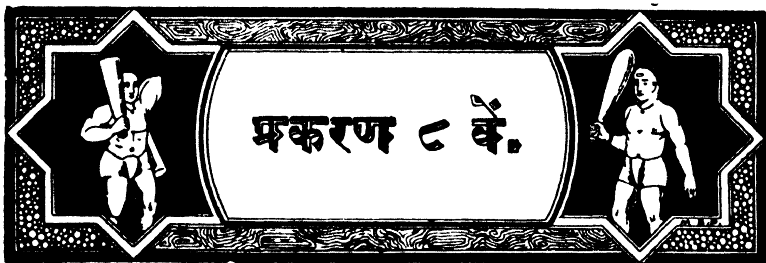
आहे. अशा स्थितींत घिस्सा हा डाव करणें फारच हितावह असतें; आणि अशा रीतीनें घिस्सा करतांना डाव्या हाताच्या मदतीला जर तुम्ही डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या कोंपराला लावला तर घिस्सा फारच उत्कृष्ट रीतीनें साधतो. घिस्सा करतांना एवढें मात्र ध्यानांत ठेवावें कीं, तुम्हीं आपल्या गुडघ्यावरती, शरीर तोलून आकृति नं. ४९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आपलें ढुंगण जमिनीपासून वर उचलून घिस्सा करावा. घिस्सा करतांना जोडीदाराचें डावें कोंपर त्याच्या बेंबीला लागेल इतकें आंत सारलें जावें, व नंतर तुम्हीं आपल्या उजव्या हातानें जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला ताण देऊन आपलें ढुंगण जमिनीवर जोरानें मागें टेंकून तुमच्या पाठीकडे तुमचें तोंड होईल अशा रीतीनें जोडीदा-



आ. नं. ]              घिस्सा.              [ ५०

राचा उजवा पाय तुमच्या उजव्या हाताबरोबर घेऊन जमिनीवर पालथें पडावें. वरील सर्व क्रिया जर एकदम झाल्या तर घिस्सा फार चांगला साधतो. या डावांत तळपायाचा, कोंपर आंत ढकलण्याकडे फार चांगला उपयोग होतो.

वर दिलेला साध्या पक्कडीचा उपयोग कुस्तींत फार महत्त्वाचा आहे; व या दृष्टीनें तो घटविण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें. हा डाव कुस्तींत पुष्कळ वेळां केलेला आढळून येतो. परंतु शेंकडा ९९ प्रसंगीं वर सांगितल्याप्रमाणें घ्यावयाला पाहिजे तशी काळजी घेतली जात नाहीं; व त्यामुळें डाव साधला जात नाहीं; परंतु जर वर लिहिल्याप्रमाणें योग्य खबरदारी घेतली, तर डाव साधलाच पाहिजे असा अनुभव आहे.




## उड्या १६ ते ५२.

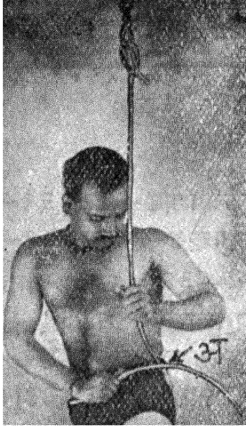
(अ) कटिपक्कड-उड्या-१६-२०. (आ) रिकेबपक्कड-उड्या २१-२८. (इ) ढुंगणी-उड्या २९-३०. (ई) सुपलीपक्कड—उड्या ३१-३४. (उ) एकहाती—हात सुलटा—उड्या ३५—३६. (ऊ) दोनहाती बगली—उड्या ३७—३८. (ऋ) एकहाती बगली—उडया ३९—४०. (ॠ) एकहाती-हात उलटा-उडी ४१. (ऌ) गुरुपक्कड—उड्या ४२-४३. (ॡ) ताजवा अथवा बजरंगी-उड्या ४४-४५. (ए) वाघळी-उडी ४६. (ऐ) गवराई—उडी ४७. (ओ) पद्मासनपक्कड—उडी ४८. (औ) रिकेबपक्कड, रिकेबीचा पाय वेताला लावणें—उड्या ४९-५१. (अं) घोडा—उडी ५२.

### उडी १६ वी.

#### कटिपक्कडः—साधा पाय.

कटिपक्कड ही एक अगदीं सोपी उडी आहे. आकृति नं. ५० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें कमरेभोंवतीं वेत धरून उभें राहावें; मात्र, वेताचे लोंबतें टोंक, वरून येणारा वेताचा भाग आणि तुमचें शरीर यांमधून ओवून घेऊं नये. तसें ओवून घेतल्यास वेताचा तिढा कमरेभोंवतीं पडण्याऐवजीं, उडी मारून पाय वर नेले असतां, तो तिढा अजीबात सुटून जाईल. नंतर डाव्या हातानें आकृति नं. ५० मधील 'अ' याठिकाणीं त्या हाताचा आंगठा, कमर आणि वेत यांमधून घालून वेताचा वळसा कमरेला पक्का बसेल अशा रीतीनें वेत धरावा. याप्रमाणें वेत धरल्यानंतर उजव्या हातानें वेत छातीजवळ धरून त्या हातावर

आपलें शरीर तोलून वर उचलावें; मात्र डाव्या हातानें धरलेला वेत तसाच धरून ठेवावा. नंतर आकृति नं. ५१ मधील 'अबइ' या दिशेनें उजवा पाय वर नेऊन वेताला बसवावा. तसा पाय नेल्यानंतर आकृति नं. ५२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ५० मध्यें प्रारंभींच्या स्थितीत वेताचें मोकळें टोंक 'अ' ह्या ठिकाणीं बाहेरून असलेलें दिसून येईल व आकृति नं. ५२ मध्यें तेंच टोंक, 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेत आणि कमर यांच्यामध्यें असलेलें आढळून येईल. आकृति नं. ५२ मध्यें 'ब' या ठिकाणीं उजवा पाय वेताला 'साधा' लावलेला आहे, म्हणून त्या उडीला 'कटिपक्कड साधा पाय' असें म्हणतात. जरूर पडल्यास, कमरेभोंवतालचा वेताचा वळसा पक्का बसण्यासाठीं, वेताचें सुटें टोंक ओढावें.



आ. नं.] कटिपक्कड. [५०

## उडी १७ वी.

### कटिपक्कड–साधा पाय–पाय दुमडणें.

आकृति नं. ५२ मधील उजव्या पायाची वेताची बांध, 'ब' पासून 'क' पर्यंत सोडवून घेऊन तो पाय गुडघ्यांत 'क' या ठिकाणीं दुमडावा. या उडीमुळें 'गुरुपक्कड'* गवराई वाघळी वगैरे उड्यांमध्यें, गुडघ्याच्या लवणीस जरूर लागणारें वळण आपोआप मिळतें.

## उडी १८ वी.

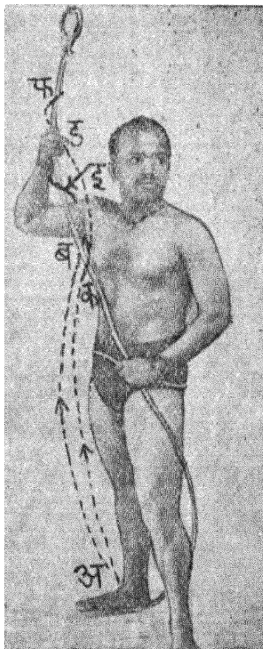
### कटिपक्कड–तेढा पाय.

१६ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें उभे राहून आकृति नं. ५१ मध्यें दाख-

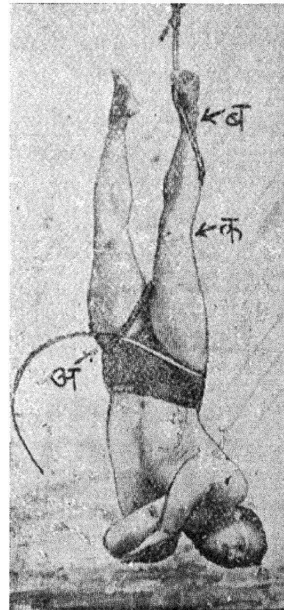
---

* 'सप्रे अ' पान १११ वर अशाच प्रकारच्या, साध्या पुरलेल्या मल्लखांबावरील उडीबद्दल माहिती वाचा.

विल्याप्रमाणें ' अकडफ ' या रेषेच्या दिशेनें उजवा पाय वर नेऊन वेताला लावला असतां तो तेढ्या पायाप्रमाणें बसेल व आकृति नं. ५३ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. कमरेभोंवतालच्या वेताचा वळसा पक्का बसण्यासाठीं जरूर पडल्यास वेताचें सुटें टोंक चांगलें ओढून घ्यावें.




आ. नं.] कटिपक्कड [५१
प्रारंभाची स्थिति. ( उडी १६वी)



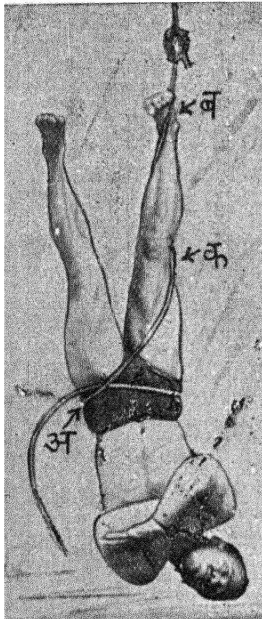

आ. नं.] कटिपक्कड [५२
शेवटची स्थिति. (उडी १६ वी)

## उडी १९ वी.

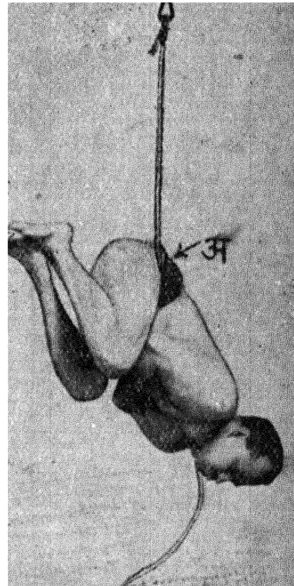
### कटिपक्कड–तेढा पाय–पाय दुमडणें.

आकृति नं. ५३ मधील ' ब ' पासून ' क ' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून

गुडघ्याच्या लवणींत पाय वांकवावा. अशा रीतीनें पाय वांकविल्यानें गवराई, वाघळी, गुरुपक्कड वगैरे उडयांत फार उपयोग होतो.




आ. नं. ] कटिपक्कड [ ५३
शेवटची स्थिति. (उडी. १८ वी)




आ. नं. ] कटिपक्कड [ ५४
शेवटची स्थिति. (उडी १९ वी)

## उडी २० वी.

### कटिपक्कड–लोंबकाळणें.

या उडींतील शरीराची शेवटची स्थिति आकृति नं. ५४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें बनते. ही उडी दिसण्यांत फार अवघड वाटते परंतु करण्यास फार सोपी आहे. या उडीची प्रारंभाची स्थिति उडी नं. १८ प्रमाणेंच आहे. नंतर पाय

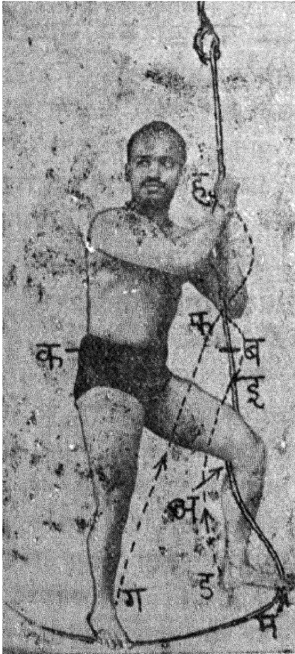
वर उचलून डोकें खालीं न्यावें व तेढीचा पाय लावण्याकरितां जसा पाय न्यावा लागतो त्याप्रमाणेंच पाय वर नेऊन आकृति नं. ५४ मधील स्थिति येण्याचें वेळीं दोन्ही माड्या पोटालगत दुमडून घ्याव्या.

## उडी २१ वी.

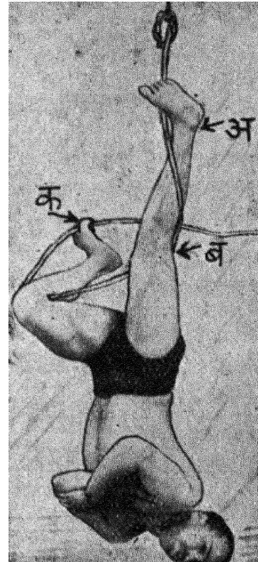
उड्या २१-२८मध्यें शरीराचे 'Abdominal muscles' नांवाचे स्नायू तयार होतात.

### रिकेबपक्कड—साधा पाय—वेत बाहेरून.

आकृति नं. ५५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पोटरीला वळसा घेऊन 'म' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का

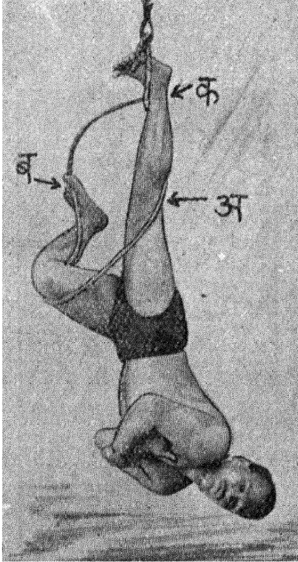



आ. नं.] रिकेबपक्कड [५५
सुरवातीची स्थिति. (उडी २१वी)




आ. नं.] रिकेबपक्कड [५६
अखेरची स्थिति (उडी २१वी)

धरावा. अशा स्थितींत वरून आलेला वेताचा भाग, डाव्या मांडीच्या बाहेरील बाजूनें घेऊन गुडघ्याच्या लवणींतून आंत आलेला आहे व नंतर पोटरीच्या बाजूनें येऊन आंगठयांत धरलेला आहे. वरून येणारा वेत मांडीच्या बाहेरून आहे हें ध्यानांत ठेवावें. नंतर दोन्ही हातांवर शरीर तोलून उजवा पाय वेताला साधा लावावा; म्हणजे आकृति नं. ५६ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतींत ' अ ' या ठिकाणीं उजवा पाय साधा लावलेला आहे. आकृति नं. ५६ मध्यें 'क' या ठिकाणीं पायाच्या आंगठयांत वेत पक्का धरण्याकडे विशेष लक्ष द्यावें.




## उडी २२ वी.

### रिकेबपक्कड-वेत बाहेरून-साधा पाय गुडघ्यांत-पाय दुमडणें.

२१ वी उडी झाल्यानंतर आकृति नं. ५६ मधील ' अ ' पासून ' ब ' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीनें दुमडावा.

## उडी २३ वी.

### रिकेबपक्कड-तेढा पाय-वेत बाहेरून.

या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीप्रमाणेंच आहे. नंतर आकृति नं. ५५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ' गफह् ' या दिशेनें उजवा पाय वर नेला असतां तो वेताला तेढ्या पायाप्रमाणें लागेल; व आकृति नं. ५७ प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल. त्या आकृतींत ' क ' ह्याठिकाणीं ' तेढा ' पाय लावलेला आहे. ' ब ' ह्या ठिकाणीं आंगठ्यामध्यें वेत पक्का धरण्याकडे लक्ष द्यावें. अशा रीतीनें तेढा पाय लावण्याकारितां आकृति नं. ५५ मध्यें ' क ' ह्या ठिकाणीं दाखविला जाणारा उजव्या कमरेचा भाग वेताला त्याच्च आकृतींत ' ब ' ह्या ठिकाणीं

आ. नं. ] रिकेबपक्कड [ ५७
शेवटची स्थिति. (उडी २३वी)

दाखविलेल्या जागीं लागेल अशा रीतीनें शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला म्हणजे तो पाय 'तेढा' लावण्यास फारच सोपें जातें.

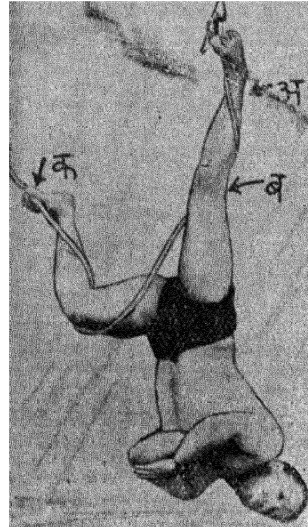
## उडी २४ वी.

### रिकेबपक्कड-वेत बाहेरून-तेढा पाय-पाय दुमडणें.

२३ वी उडी केल्यानंतर आकृति नं. ५७ मधील 'क' पासून 'अ' पर्यं-तची वेताची बांध सोडवून उजाव पाय गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीनें दुमडावा.




आ. नं. ] रिकेब पक्कड. [ ५८
प्रारंभाची स्थिति.

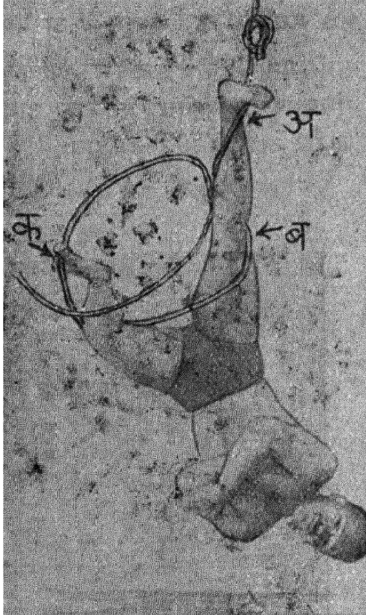



आ. नं. ] रिकेब पक्कड. [ ५९
शेवटची स्थिति.

## उडी २५ वी.

### रिकेबपक्कड--साधा पाय--वेत आंतून.

आकृति नं. ५८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें प्रथम वरून येणारा वेत डाव्या मांडीच्या आंतून घेऊन गुडघ्याच्या लवणींत बाहेरील बाजूस काढावा, व नंतर पोटरीच्या बाहेरील बाजूनें आणून डाव्या पायाच्या आगठ्यांत धरावा. नंतर दोन्ही हातांवर शरीर तोलून उजवा पाय वेताला साधा बसवावा म्हणजे आकृति नं. ५९ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ५५ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं वेत लवणींतून आंत येत आहे व आकृति नं. ५८ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं वेत गुडघ्याच्या लवणींतून बाहेर जात आहे, हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें. आकृति नं. ५९ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं वेताला 'साधा' पाय लावलेला आहे.

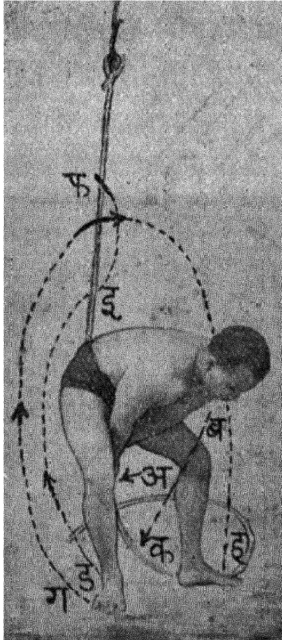



आ. नं. ] रिकेब पक्कड शेवटची स्थिति. [ ६०

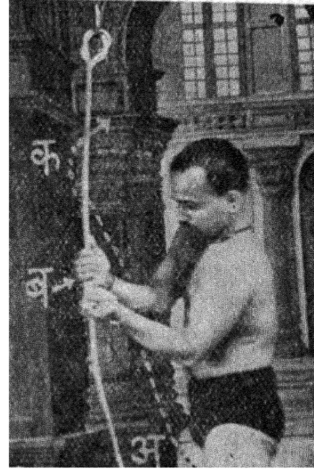
## उडी २६ वी.

### रिकेबपक्कड–साधा पाय–वेत आंतून–पाय दुमडणें.

उडी २५ वी झाल्यानंतर, आकृति नं. ५९ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीनें दुमडावा.




आ. नं. ] ढुंगणी [ ६१
प्रारंभाची स्थिति.




आ. नं. ] सुपली पक्कड (सुलटी) [ ६२
प्रारंभाची स्थिति.

## उडी २७ वी.

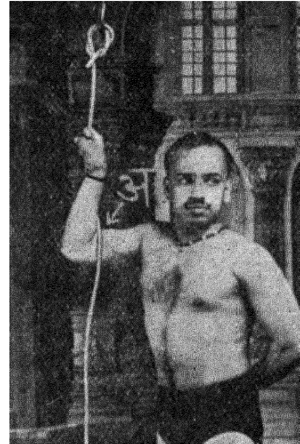
### रिकेबपक्कड- तेढा पाय--वेत आंतून.

या उडीची प्रारंभाची स्थिति आकृति नं. ५८ प्रमाणें आहे. नंतर त्या आकृतींतील 'गफ' ह्या दिशेनें दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय वर नेऊन वेताला 'तेढा' बसवावा. अशा रीतीनें पाय बसविण्यासाठीं जर त्या आकृतींतील 'क' ह्या ठिकाणीं दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'ब' ह्याठिकाणीं लागेल

अशा रीतीनें शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला तर तो पाय तेढा बसविण्यास सोपें जाईल, व आकृति नं. ६० प्रमाणें 'अ' ह्याठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताला पाय लागल्याचें दिसून येईल. आकृति नं. ६० मधील 'क' ह्याठिकाणीं पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का दाबून धरावा.




आ. नं. ] सुपली पक्कड [ ६३
प्रारंभाची स्थिति.




आ. नं. ] एकहाती [ ६४
प्रारंभाची स्थिति.

## उडी २८ वी.

### रिकेबपक्कड -तेढा पाय- वेत आंतून- पाय दुमडण.

आकृति नं. ६० मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची बांध सोडवून उजवा पाय 'ब' याठिकाणीं गुडघ्यांच्या लवणींत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीनें दुमडावा.

## उडी २९ वी.

### *डुंगणी पाय काढणें.

आकृति नं. ६१ मध्यें ' अ ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर डाव्या पायावर सर्व तोल संभाळून आकृति नं. ६१ मधील 'गफबह' या रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय वर उचलून काढण्याचा प्रयत्न करावा. असें करतांना, मान खालीं वांकविली व डाव्या पायाच्या बोटांवर जरूर त्यावेळीं फिरलें म्हणजे पाय काढण्यास सोपें जातें. ' ग ' पासून ' ह ' पर्यंत पाय नेल्यानंतर पुन्हां तसेंच उलट दिशेनें ' ह ' पासून ' ग ' पर्यंत उजवा पाय नेण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी सोपी दिसते परंतु अवघड आहे.

## उडी ३० वी.

### डुंगणी—पाय लावणें.

या उडीतील प्रारंभाची स्थिति आकृति नं. ६१ प्रमाणेंच आहे. नंतर 'बक' या दिशेनें डोकें खालीं नेऊन उजवा पाय ' डइफ ' या रेषेच्या दिशेनें नेऊन 'साध्या' पायाप्रमाणें वेताला लावावा.

## उडी ३१ वी.

### +सुपलीपकड–तेढा पाय–सुलटी उडी.

या उडीमुळें " Supinator व Flexors " हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६२ मधील ' ब ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. त्या आकृतींत उजव्या हाताचा आंगठा वर आहे व डाव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे. तसेंच तुमचा डावा पवित्रा पुढें आहे. अशा स्थितींत आकृति नं. ६२ मधील ' अक ' या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें उजवा पाय नेऊन वेताला ' तेढा ' लावावा.

---

* ' सप्रे, अ ' पृष्ठ ८७ पहा.

+ 'सप्रे, अ ' पृष्ठ ३६ पहा.

## उडी ३२ वी.

### सुपली पकड—साधा पाय—सुलटी उडी.

या उडीमुळें " Supinators व Flexors " हे स्नायू तयार होतात.

३१ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्या; परंतु उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा. अर्थातच उजवा पाय 'अक' ह्या रेषेच्या दिशेनें वर जाणार नाहीं, हें उघड आहे.

## उडी ३३ वी.

### सुपली पकड—तेढा पाय—उलटी उडी.

या उडीमुळें " Pronators व Flexors " हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६३ मध्यें 'ब' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. या आकृतींत उजव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे व डाव्या हाताचा आंगठा वर आहे. आकृति नं. ६२ आणि ६३ यांमध्यें हात कसेकसे धरले आहेत तें नीट ध्यानांत ठेवा. आकृति नं. ६३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरल्यानंतर तुमचा उजवा पाय 'अक' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. याही आकृतींत तुमचा डावा पवित्रा पुढें आहे.

## उडी ३४ वी.

### सुपलीपकड—साधा पाय—उलटी उडी.

या उडीमुळें " Pronators " हे स्नायू तयार होतात.

उडी नं. ३३ प्रमाणें हात धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा.

## उडी ३५ वी.

### एकहाती*—हात सुलटा—साधा पाय.

या उडीमुळें " Pronators " हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६४ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें हाताला वळसा घेऊन वेत धरावा; व उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा. या आकृतींत तुमचा उजवा पवित्रा पुढें आहे, हें ध्यानांत ठेवावें.

---

*' सप्रे, अ ' पृष्ठ ४४ पहा.

## उडी ३६ वी.

### एकहाती—हात सुलटा—तेढा पाय.

३५ व्या उडीप्रमाणें हात धरून उजवा पाय वेताला 'तेढा' लावावा.

## उडी ३७ वी.

### दोनहाती बगली+—तेढा पाय.

या उडीमुळें "Pronators व Extensors of the upper extremity" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'क' ह्या ठिकाणीं उजव्या हातानें व 'ड' या ठिकाणीं डाव्या हातानें वेत धरून बाणाच्या दिशेनें डोकें जमिनीकडे खालीं नेऊन दोन्ही पाय मागून वर उचलावेत, व उजवा पाय 'अब' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ज्या वेळेस उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन आकृति नं. ६५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तो हातानें धरलेला असतो त्यावेळेस तुमचा उजवा पाय मागें असतो व डावा पवित्रा पुढें असतो, हें ध्यानांत ठेवावें.

## उडी ३८ वी.

### दोनहाती बगली–साधा पाय.

३७ व्या उडीप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा. ही उडी मागील उडीपेक्षां जराशी जास्त कठीण आहे.

## उडी ३९ वी.

### एकहाती बगली*–तेढा पाय.

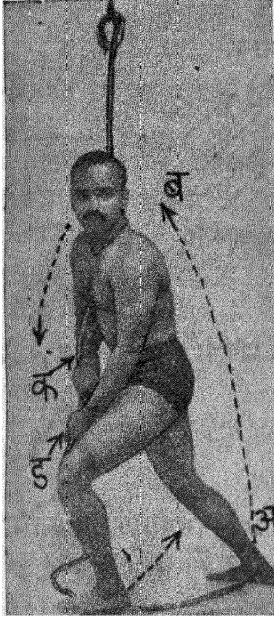
आकृति नं. ६६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन तो 'अ' याठिकाणीं उजव्या हातानें धरावा. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खालीं जमिनीकडे नेऊन पाय मागून वर उचलावेत व उजवा पाय 'बक' या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. या उडींत वेत उजव्या बगलेमधून घेऊन उजव्या हातानें

---

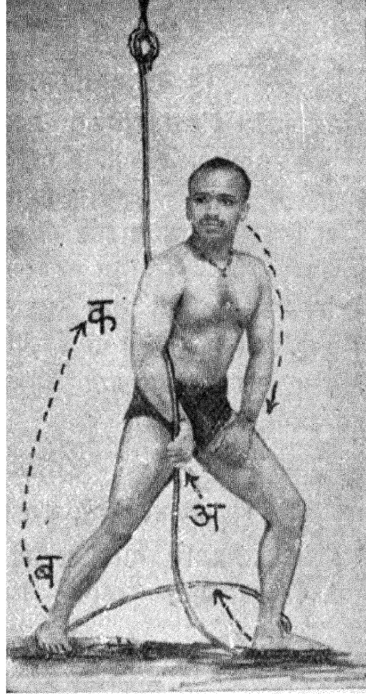
+'सप्रे, अ' पृष्ठ २२ पहा.

*'सप्रे, अ' पृष्ठ ४६ पहा

धरलेला आहे आणि तुमचा उजवा पाय मागें असून डावा पवित्रा पुढें आहे, हें ध्यानांत ठेवावें.




आ. नं. ] दोनहाती बगली [ ६५
प्रारंभाची स्थिति.




आ. नं. ] एकहाती बगली [ ६६
प्रारंभाची स्थिति.

## उडी ४० वी.

### एकहाती बगली–साधा पाय.

३९ व्या उडीप्रमाणें हात धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा.

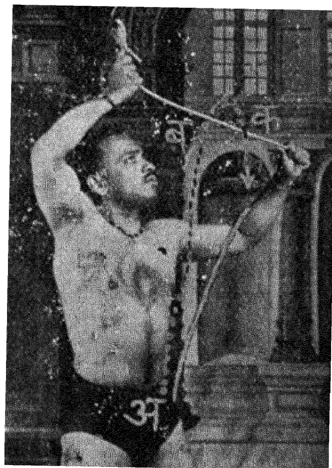
## उडी ४१ वी.

### एकहाती–हात उलटा.

आकृति नं. ६७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' ह्याठिकाणीं उजव्या हातानें वेत धरून तुमचा डावा पाय 'बकड' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. असा पाय लावतांना, तुमचें डोकें उजव्या बाजूनें, बाणाच्या दिशेनें पाठीमागून जमिनीकडे खालीं नेलें म्हणजे तुमचा डावा पाय वेताला 'तेढा' लावण्यास फार सोपें जाईल. या आकृतींत तुमचा उजवा पवित्रा पुढें आहे हें ध्यानांत ठेवावें. तसेंच तुमच्या उजव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे. हें विसरूं नये.




आ. नं.] एकहाती–हातउलटा [६७
प्रारंभाची स्थिति.




आ. नं.] गुरुपकड (उ. ४२) [६८
प्रारंभाची स्थिति.

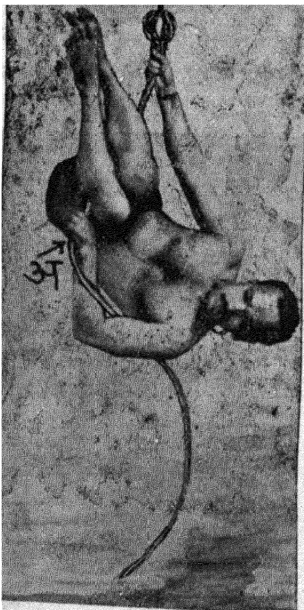
## उडी ४२ वी.

### दोन पायांची गुरुपकड.×

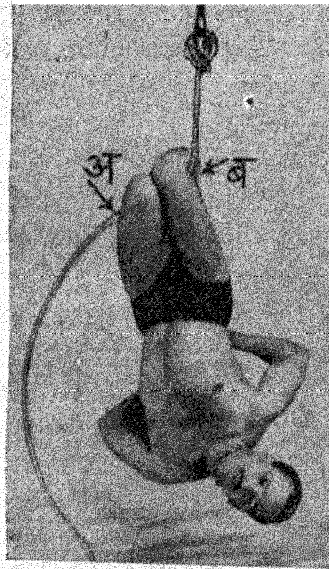
या उडीमुळें "Abdominal व Spinal Muscles" हे स्नायू तयार होतात.

×'छप्रे, अ' पृष्ठ १११ पहा

आकृति नं. ६८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर तोलून दोन्ही पाय वर उचलावेत व आकृति नं. ६८ मधील 'अबक' या रेषेच्या दिशेनें वेतामधून ओंवून घ्यावेत, म्हणजे आकृति नं. ६९ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या




आ. नं.] गुरु पकड (उ. ४२) [ ६९
मधली स्थिति.




आ. नं.] गुरु पकड (उ. ४२) [ ७०
शेवटची स्थिति.

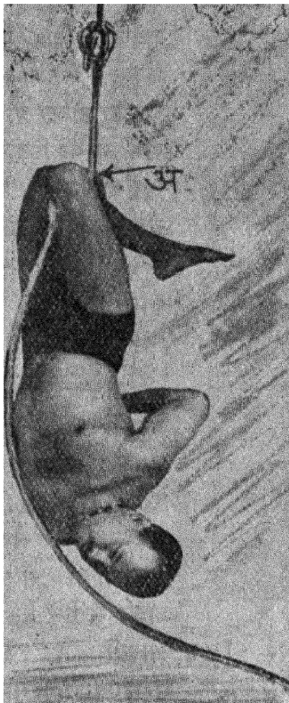
लवणींत वेत पक्का दाबून धरावा. विशेषतः डाव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींत आकृति नं. ६९ मधील 'अ' याठिकाणीं ( डावा हात पक्का धरून ), वेत पक्का दाबावा व दोन्ही पायांत वेत पक्का सांपडल्याबद्दलची खात्री झाल्यानंतर दोन्ही हात वेताचे सोडून द्यावेत म्हणजे आकृति नं. ७० प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून

येईल. आकृति नं. ६८ मध्यें उजवा हात वेताला वर धरलेला आहे व आकृति नं. ६९ व ७० मध्यें उजवा पाय डाव्या पायाच्या वर आहे, इकडे लक्ष द्यावें.

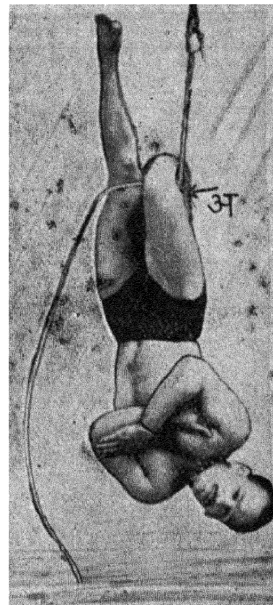
## उडी ४३ वी.

### एका पायाची गुरुपक्कड.*

या उडीमुळें " Abdominal muscles " हे शरीराचे स्नायू तयार होतात.



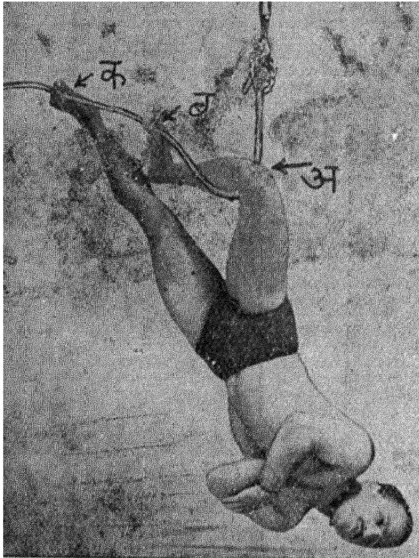

आ. नं.] (उडी ४३) शेवटची स्थिति (अ) [७१




आ. न.] (उडी ४३) शेवटची [७२
स्थिति (ब)

*' सप्रे, अ ' पृष्ठ ११४ पहा

४२ वी उडी चांगली घटल्यानंतर, तीच उडी दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणींत वेत दाबून धरून न करतां, एका पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत दाबून धरून करण्याचा प्रयत्न करा. प्रथमदर्शनीं ही उडी फार अवघड वाटेल; तथापि खालीं लिहिल्याप्रमाणें प्रयत्न केल्यास पुढें ती चांगली साधूं लागेल. आकृति नं. ६८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून त्या आकृतींतील 'अबक' या रेषेच्या दिशेनें उजवा पाय नेऊन त्या पायाच्या लवणींत आकृति नं. ७१ मध्यें 'अ' याठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का दाबून धरून, उजव्या पायाचा चवडा डाव्या पायाच्या पोटरीनें चांगला दाबावा म्हणजे वेत दाबून बसण्यास बरीच मदत होईल. वेत गुडघ्याच्या लवणींत पक्का सांपडल्याबद्दल स्वतःची खात्री झाल्याशिवाय वेताचे हात सोडूं नयेत.



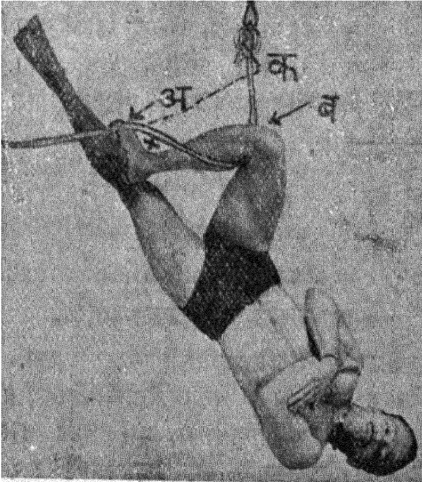

आ. नं. ] दोन पायांचा ताजवा; शेवटची स्थिति. [७३

अशा रीतीनें वेत दाबून धरण्याची संवय झाल्यानंतर दुसऱ्या पायाची मदत न घेतां फक्त एकाच पायानें गुडघ्याच्या लवणींत वेत दाबण्याची संवय करावी. अशा रीतीनें वेत दाबल्यावर आकृति नं. ७२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ७१ व ७२ यामध्यें 'अ' याठिकाणीं दाखविलेली पायांची पकड फार घट्ट बसावी लागते.

## उडी ४४ वी.

### दोन पायांचा ताजवा अथवा बजरंगी.*

आकृति नं. ६८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून ४३ व्या उडीप्रमाणें उजवा पाय वेतांतून बाहेर काढावा. नंतर आकृति नं. ७३ मधील 'ब' याठिकाणीं उजव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत व त्याच आकृतींतील 'क' या ठिकाणीं डाव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का धरावा. कधीं कधीं आकृति नं. ७३ मधील 'अ' याठिकाणीं असलेली वेताची अटक नाहींशी होते व त्यामुळें खालीं पडण्याची पाळी येते. त्यासाठीं गुडघ्याच्या लवणींत वेत पक्का राहावा ह्या हेतूनें उजव्या पायाची टाच शक्य तितकी जमिनीकडे दाबावी म्हणजे उजव्या पायाच्या लवणींतून वेत निसटणार नाहीं. वेत दोन्ही पायाच्या बोटांमध्यें पक्का बसल्याबद्दल स्वत:ची खात्री झाल्याशिवाय वेताचा उजवा हात सोडूं नये.




आ. नं. ७४] एकपायी ताजवा; शेवटची स्थिति.

## उडी ४५ वी.

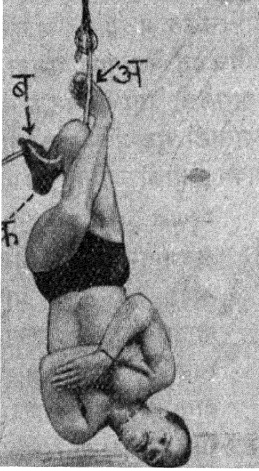
### एकपायी ताजवा अथवा बजरंगी.

४४ व्या उडींत ज्याप्रमाणें दोन्ही पायांच्या आंगठ्यांत वेत धरलेला आहे त्याप्रमाणें तो दोन्ही पायांत न धरतां फक्त उजव्याच पायाच्या आंगठ्यांत धरावा;

---

*'सप्रे, अ' पृष्ठ १४७ पहा.

म्हणजे आकृति नं. ७४ प्रमाणें शरिराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतींतील 'अ' आणि 'ब' याठिकाणच्या बांधी फार मजबूत असाव्या लागतात. ही उडी, नयनमनोहर अशा कांहीं उड्यांपैकीं एक आहे.




आ. नं.] वाघळी; शेवटची [७५ स्थिति.

## उडी ४६ वी.

### वाघळीः—

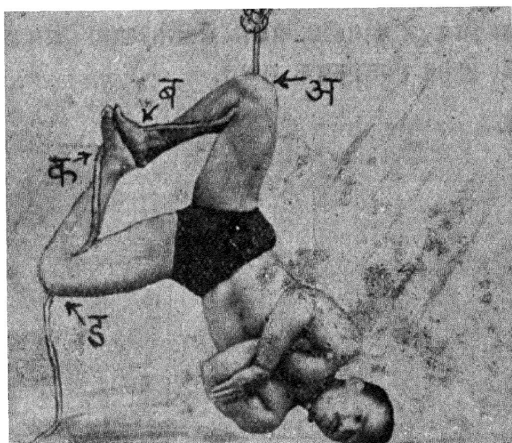
प्रथम ४५ वी उडी केल्यानंतर डावा पाय आकृति नं. ७५ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताला लावावा. 'ब' या ठिकाणची पकड चांगली मजबूत असावी व 'क' ह्याठिकाणीं उजव्या पायाच्या टांचेला खालीं दाब दिला म्हणजे बांध चांगली बसते. ही उडी दिसण्यांत अवघड आहे परंतु करण्यास सोपी आहे.

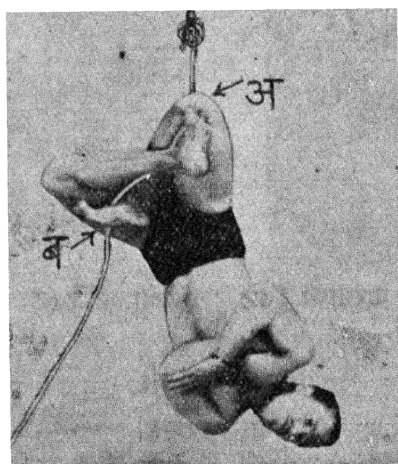
## उडी ४७ वी.

### गवराईः—

या उडीमुळें "Abdominal muscles" हे शरीराचे स्नायू तयार होतात.

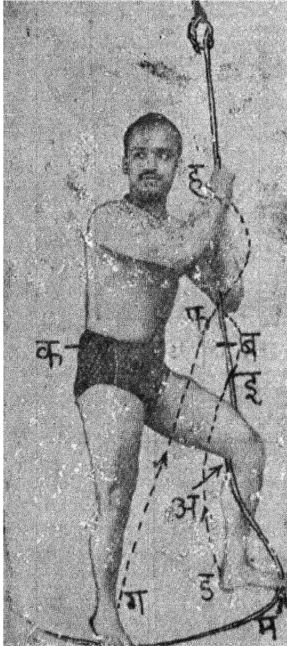
आकृति नं. ६८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर उजवा पाय ४३ व्या उडीप्रमाणें वेतामधून ओंवून घेऊन वेताचा एक वळसा पोटरीवरून चवड्याला द्यावा. नंतर डावा पाय आकृति नं. २५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेतामधून ओंवून घ्यावा, म्हणजे आकृति नं. ७६ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ७६ मधील 'अ' आणि 'ह' या ठिकाणच्या पकडी फार मजबूत असाव्या लागतात. तसेंच त्या आकृतींतील 'ब' आणि 'क' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पायांच्या चवड्यांनीं वेत मागें पाठीकडे दाबावा, म्हणजे उडी चांगली साधते. अशा रीतीनें उडी करतांना दोन्ही तळ-



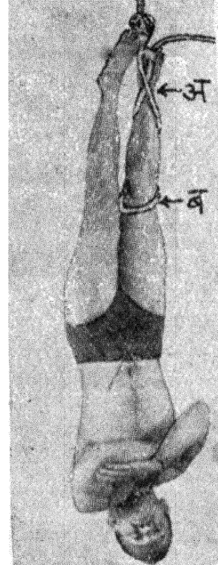




आ. नं. ] पद्मासन पकड [ ७७
शेवटची स्थिति.

पाय एकमेकांना चिकटून लागतील अशा रीतीनें डावा पाय वेतांतून ओंवून घ्यावा. ही उडी विशेष चित्ताकर्षक भासते.




आ. नं.] (उ. ४९) प्रारंभाची [७८
स्थिति.

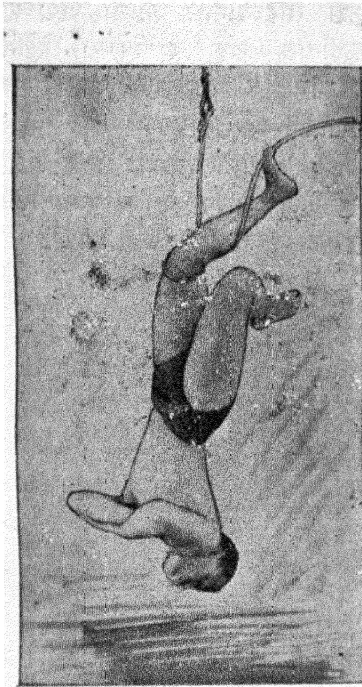



आ. नं.] (उ. ४९) शेवटची [७९
स्थिति.

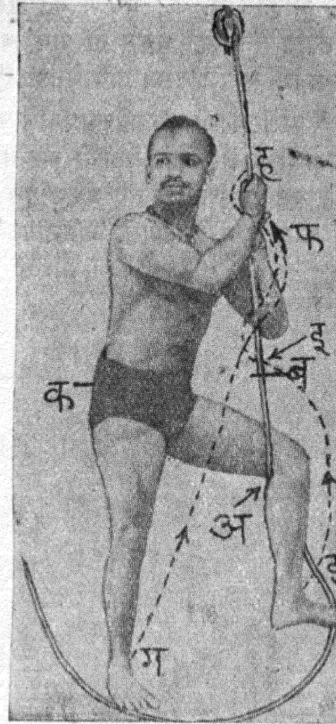
## उडी ४८ वी.

### पद्मासनपकड.

४७ वी उडी केल्यानंतर आकृति नं. ७६ मध्यें 'अ' ह्या ठिकाणीं उजव्या हातानें वेत धरून डाव्या हातानें डाव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घ्यावी. नंतर उजवा चवडा डाव्या मांडीवर अशा रीतीनें बसवावा कीं, डावी मांडी



आ. नं.] (उ. ५०) शेवटची स्थिति. [८०




आ. नं.] (उ. ५१) प्रारंभाची स्थिति. [८१

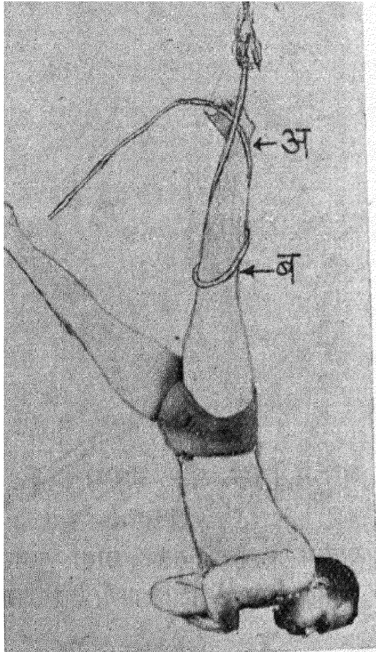
आणि उजवा चवडा यामध्यें वेत चागला दाबला जाईल. नंतर डावा चवडा उजव्या मांडीवर दाबून, आकृति नं. ७७ मधील 'अ' या ठिकाणीं वेत पक्का सांपडल्यानंतर वेताचे हात सोडावेत.

## उडी ४९ वी.

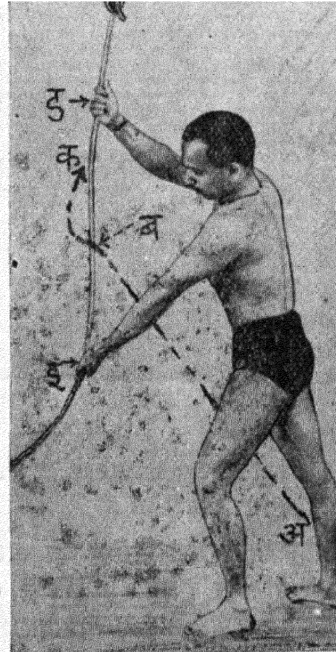
### रिकेबपकड—वेत बाहेरून. रिकेबीचा पाय साधा लावणें—

या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीच्या प्रारंभाच्या स्थितीप्रमाणेंच

आहे. आकृति नं. ७८ प्रमाणें वेत धरून उभें राहिल्यानंतर डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का धरून तो पाय त्या आकृतींतील ' इइ ' या रेषेच्या दिशेनें वर न्यावा, म्हणजे डावा पाय वेताला 'साधा' लागेल व आकृती नं. ७९ मधील ' अ ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें बसेल. यावेळीं आकृति नं ७९ मध्यें ' ब ' याठिकाणीं दाखविलेला वेताचा वळसा गुडघ्याच्या वाटीला दाबणार नाहीं अशा रीतीनें बसवावा; तसेंच त्या वळशांतून कधीं कधीं गुडघा निसटतो व अशा वेळीं योग्य काळजी न घेतल्यास, जमिनीवर डोकें हापटण्याचा फार संभव असतो.




आ. नं.] (उ. ५१) शेवटची [८२
स्थिति.




आ. नं. ] घोडा; प्रारंभाची [८३
स्थिति.

## उडी ५० वी.

### रिकेबपकड—वेत बाहेरून—गुडघ्यांत वांकविणें.

४९ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें रिकेबीचा डावा पाय वर नेऊन, पूर्णपणें वेताला 'साधा' न लावतां तो गुडघ्यांत वांकवावा, म्हणजे आकृति नं. ८० प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतींतील 'अ' या ठिकाणीं वेत चांगला दाबण्याकडे लक्ष द्यावें.

## उडी ५१ वी.

### रिकेबपकड—वेत आंतून—रिकेबीचा पाय वेताला तेढा लावणें.

या उडींतील प्रारंभाची स्थिति २५ व्या उडीप्रमाणें आहे. आकृति नं. ८१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत धरून, डावा पाय, त्या आकृतींतील 'डइह' या रेषेच्या दिशेनें, वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. म्हणजे आकृति नं. ८२ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताला पाय बसेल. मागें सांगितल्या-प्रमाणें, आकृति नं. ८२ मधील 'ब' या ठिकाणचा वेताचा वळसा गुडघ्याच्या वाटीला दाबेल असा बसवूं नये.

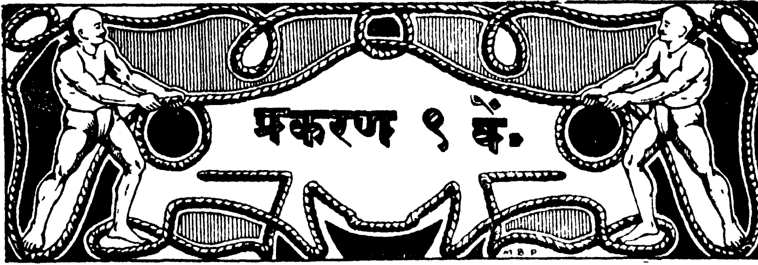
## उडी ५२ वी.

### घोडा.*

आकृति नं. ८३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं "अ" व "इ" या ठिकाणीं वेत धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय, त्या आकृ-तींतील "अबक" ह्या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'साधा' लावावा. 'ब' या ठिकाणीं वेतावरून उजव्या गुडघ्याची लवण जात आहे, हें ध्यानांत ठेवावें.

---

*"सप्रे, अ" पृष्ठ ४६ पहा.




## ८ व्या प्रकरणांतील कांहीं उड्यांचा, कुस्तींत होणारा उपयोग.

(अ) ढुंगणी (उडी २९) चा उपयोग.

(आ) सुपली पकडीचा "हनुमान-धस" मध्यें अगर डंकीवरील तोडींत होणारा उपयोग.

(इ) ३७ ते ४१ उड्यांचा डंकींत होणारा उपयोग.

(ई) ४२ ते ४८ उड्यांचा—

(१) पट काढण्यावरील काट,

(२) कात्री,

(३) उखाडीवरील काट आणि तोड,

—यांमध्यें होणारा उपयोग.

### (अ) ढुंगणी* उडीचा उपयोग.

अशी कल्पना करा कीं, आकृति नं. ८४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा जोडीदार तुमच्या मागें आहे व त्यानें तुमच्या दोन्ही पायांतून "अ" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें तुमचे दोन्ही हात धरले आहेत. अशा स्थितींत, तुम्हीं आपला उजवा पाय त्या आकृतींतील "बक" रेषेच्या दिशेनें फिरवून नेल्यास तुमच्या हातांनीं त्याचीं मनगटें धरून पिळण्यास सोपें जाईल व नंतर योग्य असेल तो डाव करतां येईल.

---

* "लिओनार्ड" पृष्ठ ५३ पहा.

## ( आ ) सुपलीपकडीचा, "हनुमान-धस" मध्यें अगर डंकीवरील तोडींत होणारा उपयोग.

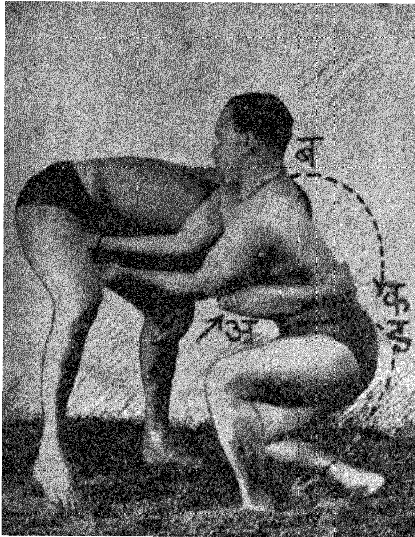
आकृति नं. ८५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, तुमचा जोडीदार, डाव्या बाजूला आहे व त्यानें स्वतःच्या उजव्या हातानें तुम्हांला कमरेच्यावर धरलें आहे. अशा स्थितींत "हनुमान-धस" नांवाचा डाव फारच चांगल्या रीतीनें करतां येतो. "हनुमान-धस" करतांना आकृति नं. ८५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तुम्हीं आपले दोन्ही पाय विषम स्थितींत न ठेवतां, आकृति नं. ८६मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ठेवावेत. नंतर तुम्हीं आपले दोन्ही तळहात आकृति नं. ८६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला




आ. नं. ] डुंगणीचा उपयोग. [ ८४

आंतून लावावेत; मात्र या ठिकाणीं एवढी काळजी घेतली पाहिजे कीं, जोडीदाराला तुमचे पंजे त्याच्या दोन्ही मांड्यांत दाबतां येणार नाहींत अशा रीतीनें ते लावावेत. जर तुम्हीं आपले हात जास्त आंत घालून, तळहात त्याच्या उजव्या मांडीला लावले, तर तुमचा जोडीदार तुमचे हात पायांत दाबून, हनुमान-धसावर तोड म्हणून डंकी मारील व तुम्हांला चीत करील. यासाठीं विशेष काळजी घेऊन तळहात जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला लावावेत. नंतर तुमच्या कोंपरांनीं जोडीदाराचें उजवें कोंपर तुमच्या छातीकडे जोरानें दाबलें म्हणजे त्याचा उजवा हात सरळ होऊन आकृति नं. ८६ मधील पांढऱ्या फुलीच्या ठिकाणीं त्याच्या कोंपराच्या सांध्याला बरीच

रग लागेल. नंतर तुमचें ढुंगण तुम्हीं आकृति नं. ८६ मधील " डइ " या रेषेच्या दिशेनें जमिनीकडे जोरानें न्यावें व त्याच वेळीं तुमच्या तळहातांनीं जोडीदाराची उजवी मांडी वर उचलावी, म्हणजे त्या आकृतींतील " बक " रेषेच्या दिशेनें, तुमच्या जोडीदाराचें डोकें जमिनीकडे जाईल व आकृति नं. ८७ प्रमाणें एकंदर स्थिति होईल. नंतर अशा ठिकाणीं तुमचा जोडीदार हुषार असेल तर खात्रीनें डंकी मारून तुम्हांला चीत करण्याचा प्रयत्न करील. यासाठीं अगोदरच तुम्हीं सावध असणें जरूर आहे. तुमचा जोडीदार डंकी मारूं लागतांच आकृति नं. ८७ मध्यें " अ " या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं आपल्या




आ. नं. ] हनुमान–धस अयोग्य स्थिति. [ ८५

हातांनीं जोडीदाराची उजवी मांडी वर उचलावी; वरील सर्व क्रिया करतांना, जोडीदाराच्या कोंपरावर आकृति नं. ८७ मध्यें " ब " या ठिकाणीं एकसारखा दाब कायम ठेवावा. हा दाब फार वाढवूं नये; कारण तसें केल्यास कोंपरांचा सांधा अधू होण्याची भीति असते. अशा तऱ्हेचा सुपली पकडीचा उपयोग कुस्तींत वेळोवेळीं होतो.

आकृति नं. ८८ आणि ८९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणेंसुद्धां निरनिराळ्या रीतीनें " हनुमान–धस " करतां येतो. आकृति नं. ८८ मध्यें तुमचा जोडीदार डाव्या बाजूस असून तुम्हीं आपला उजवा हात जोडीदाराच्या, उजव्या खाकेंतून मानेवरून टाकलेला आहे. अशा स्थितींत त्या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें 'अ'

या ठिकाणीं तुम्हीं आपला डावा तळहात लावून, जोडीदाराचें डोकें 'इइ' या रेषेच्या दिशेनें खालीं दाबावें आणि तुमचें ढुंगण 'बक' या रेषेच्या दिशेनें जमिनीकडे जोरानें न्यावें, म्हणजे आकृति नं. ८९ प्रमाणें स्थिति होईल. अशा स्थितींत तुम्हीं जोडीदाराचें डोकें 'अब' या रेषेच्या दिशेनें खालीं ओढून, 'क' या ठिकाणीं डाव्या हातानें जोडीदाराला वर उचलल्यास जोडीदाराला चीत करतां येतें.

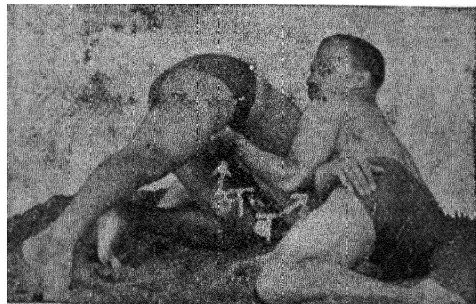


आ. नं.] हनुमान-धस- योग्य स्थिति. [८६

वरील डाव बसले असतांना देखील करता येतात. सुपली पकडीचा 'हनुमान-धसा'मध्यें चढाईच्या कामीं व 'डंकी-वरील तोडींत' बचावाच्या कामीं चांगला उपयोग होतो.

(इ) ३७ ते ४१ उड्यांचा *डंकींत होणारा उपयोग.

आकृति नं. ९० मध्यें "अ" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुमच्या जोडीदारानें त्याच्या दोन्ही हातांनीं तुमचा उजवा हात धरून पिरगळला आहे. अशा स्थितींत तुम्हीं डंकी मारणें अधिक श्रेयस्कर असतें. डंकी शिकताना प्रथम प्रथम, नवशिक्या इसमानें आपला उजवा खांदा जमिनीवर टेंकून नंतर आपला उजवा पाय



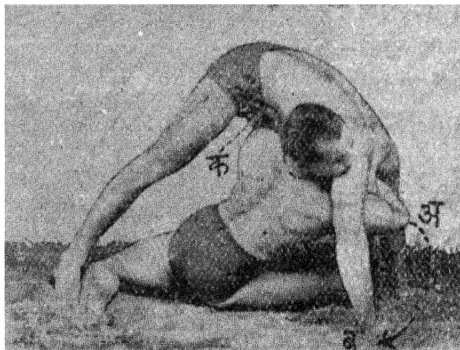
आ. नं.] हनुमान-धस- मधली स्थिति. [८७

*"मिरजकर" पृष्ठ २५९ पहा.



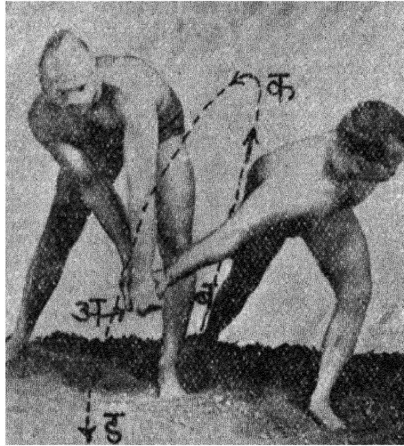

आ. नं. ] हनुमान-घस-दुसरा प्रकार. [ ८८

"बकड" या रेषेच्या दिशेनें नेण्यास शिकावें. अर्थातंच डावा पायही




आ. नं. ] हनुमान-घस. दुसरा प्रकार. मधली स्थिति. [ ८९

त्याच दिशेनें नेला पाहिजे. हें चांगलें साधलें म्हणजे मग डाव्या पायावर जोर देऊन, उजवा खांदा जमिनीवर न टेकतां वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही पाय न्यावेत पाय नेतांना तुमचें डोकें व दृष्टि तुमच्या डाव्या बाजूनें पाठीकडे वळलेली असावी



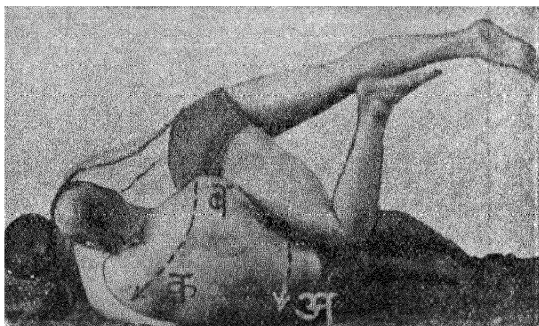

आ. नं.] डंकी–प्रारंभाची स्थिति. [ ९०

लागते, हें ध्यानांत ठेवावें. हा डाव विशेष प्रचारांतील असल्यानें त्याबद्दल विशेष



आ. नं.] कुंदा, मधली स्थिति. [ ९१

विस्तार करण्याची जरूर नाहीं. हा डाव बसल्या बसल्यासुद्धां करतां येतो. आकृति नं. ९१ मध्यें, तुमच्या जोडीदारानें तुम्हांला मागून धरलें आहे. अशा वेळीं तुम्हीं त्याच्यावर प्रथम कुंदा *मारून नंतर डंकी मारावी. डंकी मारण्याकरितां आकृति नं. ९२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आपले पाय वर न्यावेत. जर त्या आकृतींतील "अ" या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें तुम्हीं आपले पाय जोडी-




आ. नं..]　　डंकी. मधली स्थिति.　　[ ९२

दाराच्या अंगावरून आणले तर जोडीदाराला स्वतःचा बचाव करण्यास जागा मिळत नाहीं; परंतु जर "बक" या रेषेच्या दिशेनें तुम्हीं आपले पाय नेले तर मात्र त्याला स्वतःचा बचाव करतां येतो, हें डंकी मारतांना नेहमीं ध्यानांत ठेवावें.

## (ई). ४२ ते ४८ उड्यांचा उपयोग.

### ( १ ) +पट काढण्यावरील काट.

आकृति नं. ९३ मध्यें तुमचा जोडीदार उजव्या बाजूस आहे; व तो पट

---

* "मिरजकर" पृष्ठें १५३ व १५९, "सप्रे, ब" पृष्ठ, ३६९ व "लिओनार्ड" पृष्ठ १४९ पहा.

+ "लिओनार्ड" पृष्ठ ८७; "अनसारी" पृष्ठें ५१-५२ "सप्रे, ब" पृष्ठें ११८-२० व ८८ आणि "मिरजकर" पृष्ठें ६८ व २७३-७५ पहा.

काढण्याकरितां प्रयत्न करीत असतांना, त्यानें तुमचा उजवा पाय, गुडघ्याच्या लवणींत, " अ " या ठिकाणीं, त्याच्या डाव्या हातानें धरलेला आहे, अशी कल्पना करा. अशा स्थितींत तुम्हीं जोडीदाराचीं डाव्या हाताचीं बोटें तुमच्या उजव्या गुडघ्याच्या लवणींत " अ " या ठिकाणीं जोरानें दाबावींत व उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा खांदा मागें दाबावा. म्हणजे तुम्हांला " ब " या ठिकाणीं डाव्या हातानें जोडीदाराला ओढून निराळा डाव करण्यास सोपें जाईल.



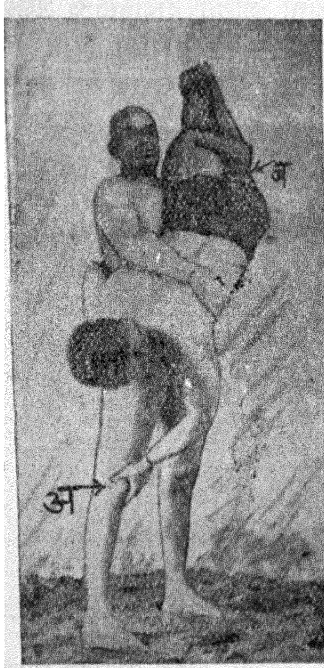

आ. नं.] पट काढण्यावरील काट. [ ९३

## २ कात्री.*

अशी कल्पना करा कीं, तुमच्या जोडीदारानें तुमच्या दोन्ही मांड्यांत त्याचा डावा हात घालून तुम्हांला आकृति नं. ९४ मध्यें " ब " या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वर उचललें आहे. अशा स्थितींत त्याच्या उजव्या गुडघ्यावर, " अ " या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुमच्या डाव्या हाताचा चांगला दाब देऊन त्या जोरावर, जोडीदाराच्या हातावर, कात्री नांवाचा डाव चांगला करतां येतो. हा डाव करतांना, जोडीदार तुम्हांला वर उचलीत असतांना, जी गति

* " मिरजकर " पृष्ठ ७२; " गारुड " पृष्ठ ८२, आणि " लिओनार्ड " पृष्ठ १९५ पहा.

मिळालेली असते त्याच गतीचा फायदा घेऊन, कात्री करून, जोडीदाराचा डावा हात घेऊन येण्यांत विशेष चतुराई व तत्परता दाखवावी लागते.




आ. नं. ] कात्री. [ ९४



आ. नं. ] उखाडीवरील काट, आणि तोड. [ ९५

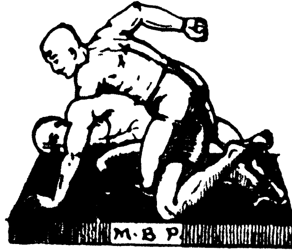
## ३ *उखाडीवरील काट.

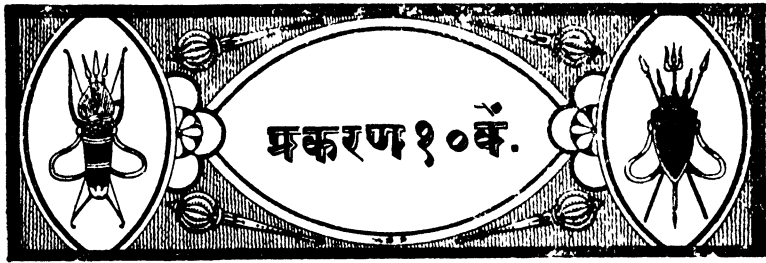
ज्यावेळेस जोडीदार तुमच्यावर उखाड करतो, त्यावेळेस आकृति नं. ९५

* " लिओनार्ड " पृष्ठ ४९; " हॅकन्‌स्मिट् " पृष्ठ ६६; " रेव्हिस्को " पृष्ठ ३३; अनसारी पृष्ठ ६४ "सप्रे, ब" पृष्ठें२७०–७२ व "मिरजकर" पृष्ठ ८३ पहा.

मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, तुम्ही आपला उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवावा, म्हणजे तुमचा जोडीदार तुम्हांला जास्त वर उचलूं शकणार नाहीं व तुम्हांला त्याच्या पोटावर ढुंगण टेंकून, तो तुम्हांला खालीं उतरण्याची संधि देईपर्यंत विसांवा घेतां येतो. शेवटीं जोडीदार दमून, ज्यावेळेस तुम्हांला खालीं येऊं देतो त्यावेळेस त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खांकेंत धरून, तुमचा डावा पाय जमिनीवर टेंकतो न टेंकतो तोंच तुम्ही त्याच्यावर "एकलंगी टांग" करावी.

वरील डावांत लागणारें वळण, गुरुपक्कडीमुळें गुडघ्याच्या लवणीस, मिळालेलें असतें.






## उड्या ५३ ते ६६.

### कसाच्या उड्या.

(अ) कस-साधा—उड्या ५३-५४ (आ) वर्तुळांतील कस—उड्या ५५-५८ (इ) नक्कीकस—उड्या ५९-६२ (ई) हमाली—उडी ६३ (उ) निशाण-पक्कड उडी ६४ (ऊ) गोविंदशाही—उडी ६५ (ऋ) काशिनाथपक्कड—उडी ६६.

### उडी ५३ वी.

#### कस—साधा.

आकृति नं. ९६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर उजव्या हातानें वेत घट्ट धरून, स्वतःचें शरीर तोलून पाय उचलावेत; व नंतर "अकब" या रेषेच्या दिशेनें पाय नेऊन, आकृति नं. ९७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, आपलें शरीर लोंबकळूं द्यावें. नंतर पाय वर उचलून, तुम्हीं आपला उजवा पाय, वेताला, "साध्या पाया"प्रमाणें लावावा.

### उडी ५४ वी.

#### कस—साधा.

उडी ५३ प्रमाणें सर्व कृति करून, शेवटीं "साधा पाय" लावण्याऐवजीं, "तेढा पाय" लावावा.

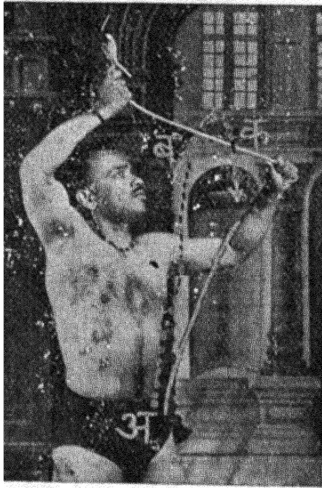
### उडी ५५ वी.

#### वर्तुळांतील कस—वेत बाहेरून.

---

* 'सप्रे, अ' प्रकरण ९ पृष्ठ १०४ च्या पुढें पहा.

आकृति नं. ९८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, वेताचें कडे करावें. त्या आकृतीवरून तुमच्या असें ध्यानांत येईल कीं, वेताचें मोकळें टोंक बाहेरच्या बाजूस आहे.



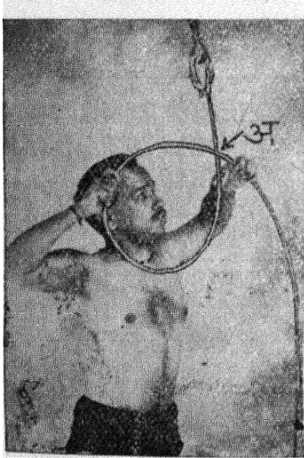

आ. नं. ] कस- [ ९६
प्रारंभाची स्थिति. (उ. ५३)



आ. नं. ] कस- [ ९७
मधली स्थिति. (उ. ५३)

'अ' या ठिकाणीं, मोकळा भाग, वरून येणाऱ्या वेताच्या भागावरून असल्याचें दिसून येईल. या उडीत हेंच मुख्य ध्यानांत ठेवावयाचें आहे. जर वेताचें मोकळें टोंक, तुमचें शरीर आणि वेताचा वरून येणारा भाग यांमध्यें घालून, वेतांचें वर्तुळ केलें, तर या उडीत सांगितल्याप्रमाणें, वेताच्या वर्तुळांतून पाय काढले असतां, कमरेभोंवतीं वेताचा वळसा बसणार नाहीं; आणि वळसा जर

बसला नाहीं तर अखेर पडण्याची पाळी येईल. याकरितां आकृति नं. ९८ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेत बाहेरून घेऊन वेताचें वर्तुळ बनवावें. नंतर डाव्या हाताच्या मुठींत वेत पक्का धरल्यानंतर आकृति नं. ९९ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें स्थिति दिसेल. नंतर आकृति नं. ९९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, 'बकड' या दिशेनें तुम्ही आपले पाय वर नेऊन, वर्तुळांतून



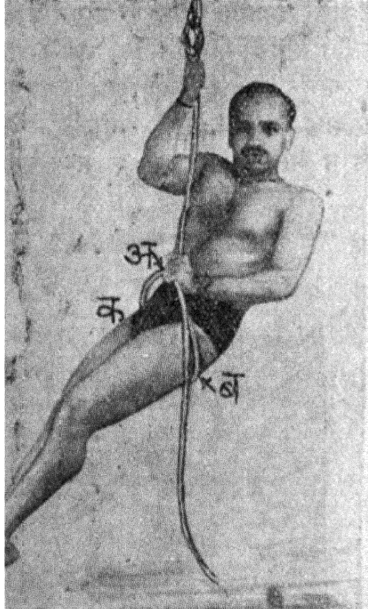

आ. नं. ] कस– [ ९८
वेताची स्थिति. (उ. ५५)



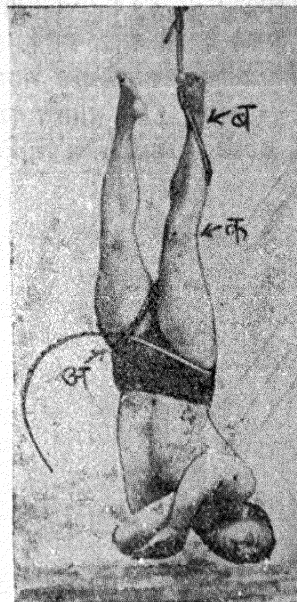
आ. नं. ] कस– [ ९९
प्रारंभाची स्थिति. (उ. ५५)

कमरेपर्यंतचा भाग काढावा, म्हणजे आकृति नं. १०० प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ९९ आणि १०० यांमधील डाव्या हाताची पकड 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें आहे. वर्तुळांतून कमरेपर्यंतचें शरीर काढल्यानंतर, तें खालीं लोंबकळूं द्यावें; मात्र कमरेचा भाग आकृति नं. १०० मधील 'ब' या ठिकाणापर्यंत येईल इतका बाहेर येणें जरूर आहे. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून उजवा पाय वेताला 'माधा लावावा,' म्हणजे आकृति नं. १०१ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतींत 'अ' या ठिकाणीं वेताचें मोकळें

टोंक दाबलें गेलें आहे, व ' ब ' या ठिकाणीं वेताला उजवा पाय ' साधा ' लावलेला आहे.




आ. नं. ] कस-मधली [ १०० स्थिति. (उ. ५५)




आ. नं. ] कस-शेवटची [ १०१ स्थिति. (उ. ५५)

## उडी ५६ वी

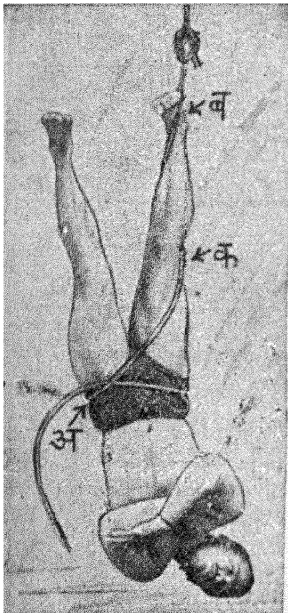
### वर्तुळांतील कस- वेत बाहेरून

५६ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात; मात्र उजवा पाय, वेताला, 'साधा' न लावतां, 'तेढा' लावावा, म्हणजे आकृति नं. १०२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतींत, ' अ ' या ठिकाणीं वेताचें मोकळें टोंक दाबलें गेल आहे व 'ब' या ठिकाणीं वेताला उजवा पाय 'तेढा' लावलेला आहे.

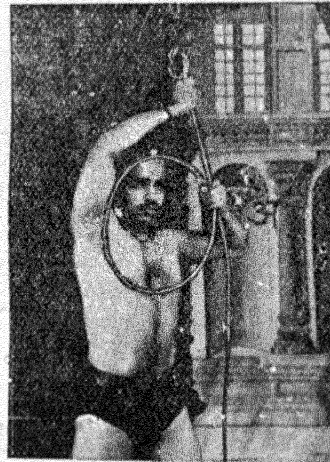
## उडी ५७ वी

### वर्तुळांतील कस–वेत आंतून

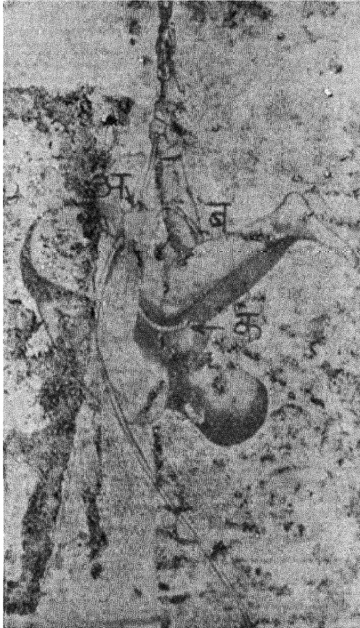
आकृति नं. १०३ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें डाव्या हातानें वेत धरून वेताचें वर्तुळ करावें. त्या आकृतींत वेताचें मोकळें टोंक, तुमचें शरीर आणि वेताचा वरून येणारा भाग यांमध्यें घालून वर्तुळ केलेलें आहे. आकृति नं. ९९ आणि १०३ यांमध्यें काय फरक आहे तें नीट पहा. आकृति नं ९९ मध्यें वेताचें मोकळें टोंक बाहेरून आहे व आकृति नं. १०३ मध्यें वेताचें



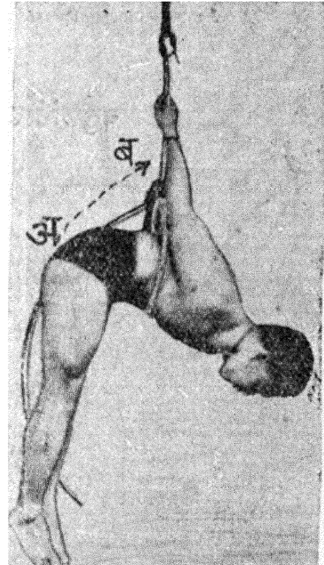

आ. नं. ] कस–शेंवटची [ १०२
स्थिति. (उ. ५६)



आ. नं. ] कस–प्रारंभाची [ १०३
स्थिति. (उ. ५७)




आ. नं. ] कस— [ १०४
मधली स्थिति. (उ. ५७)




आ. नं. ] कस— [ १०५
अधःस्थिति. (उ. ५७)

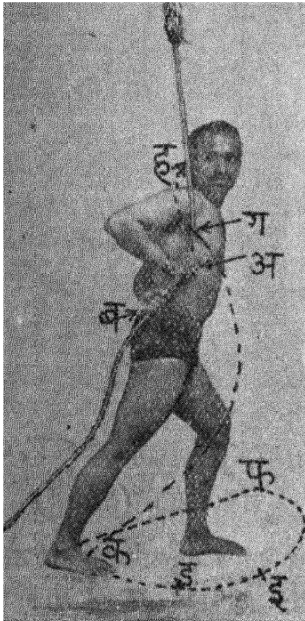
मोकळें टोंक आंतून आहे. वर सांगितल्याप्रमाणें वेताचें वर्तुळ केल्यानंतर उजव्या हातावर शरीर तोलून पाय वर नेऊन वर्तुळांतून काढावेत म्हणजे आकृति नं. १०४ मध्यें दाखाविल्याप्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. १०३ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दिसून येणारी डाव्या हाताची पकड आकृति नं. १०४ मध्यें 'अ या ठिकाणीं दिसून येईल, व वेताचें वर्तुळ आकृति नं १०४ मधील 'अबक' या रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें दिसेल. नंतर तसेच पाय काढीत काढीत कमरेपेक्षां थोडें जास्त शरीर वर्तुळांतून बाहेर काढून, लोंबकळूं द्यावें,

म्हणजे आकृति नं. १०५ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय वेताला साधा लावावा, म्हणजे आकृति नं. १०१ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसेल.

## उडी ५८ वी.

### वर्तुळांतील कस—वेत आंतून.

५७ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात, मात्र उजवा पाय वेताला ' साधा ' लावण्याऐवजीं ' तेढा ' लावावा; म्हणजे आकृति नं. १०२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल.




आ. नं. ] नक्कीकस [ १०६
प्रारंभाची स्थिति.

## उडी ५९ वी.

### नक्कीकस*—उभें असतांना पाय वर लावणें.

आकृति नं. १०६ प्रमाणें ' अ ' व ' ब ' या ठिकाणीं, हातांनीं वेत धरून उभें राहावें. त्या आकृतींत, डावा हात पाठीमागून घेऊन ' ब ' या ठिकाणीं उजव्या हाताच्याखालीं धरलेला आहे. उजवा हात ' अ ' या ठिकाणीं धरलेला आहे. नंतर हातांनीं वेत पक्का धरून, डोकें मागें न्यावें व पाय वर उचलून उजवा पाय त्या आकृतींतील ' कगह ' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन उजवा पाय वेताला ' साधा ' लावावा. ' ग ' या ठिकाणीं,

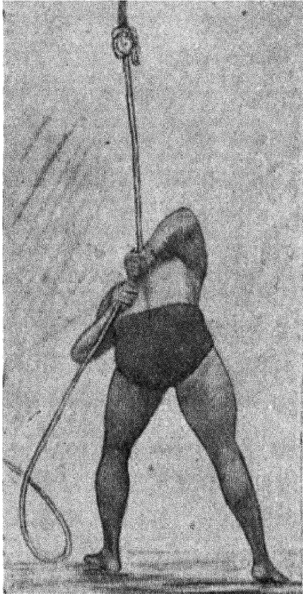
* ' सप्रे, अ ' पृष्ठें २७ ते २९ पहा.

उजवा पाय वेताच्या वर आहे व 'ह' या ठिकाणीं वेत पायावर आहे. या उडींत कोणता पवित्रा (पुढें) आहे इकडे लक्ष द्या. तुमचा डावा पाय पुढें आहे व उजवा पाय मागें आहे.

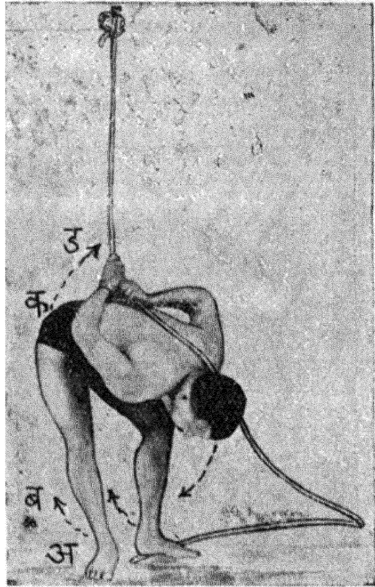
## उडी ६० वी.

### नक्कीकस—उभें असतांना पाय वर लावणें.

५९ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात, मात्र उजवा पाय 'साधा' लावण्या-ऐवजीं 'तेढा' लावावा.



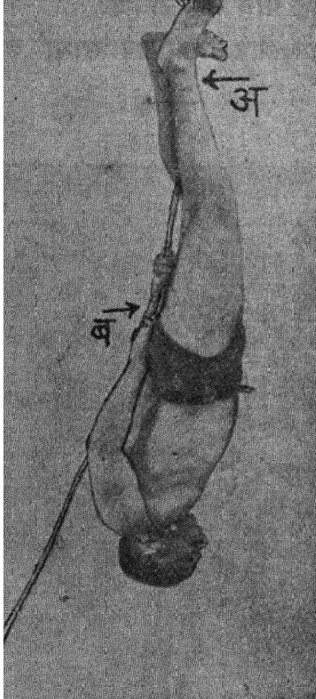
आ. नं.] नक्कीकस, [१०७
मधली स्थिति




आ. नं.] नक्कीकस, [१०८
मधली स्थिति

## उडी ६१ वी.

### नक्कीकस—कस फिरणें

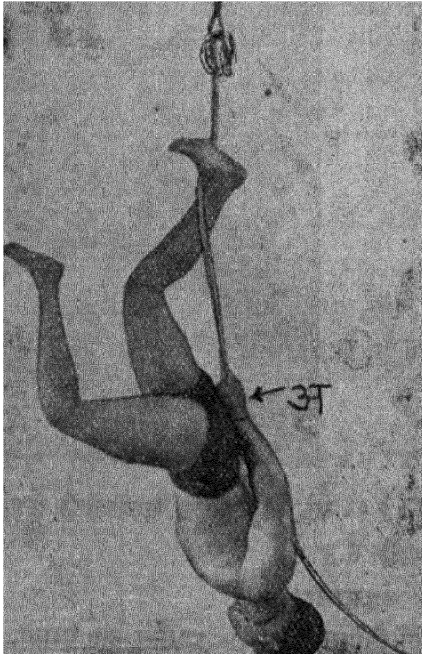



आ. न. नक्कीकस, [ १०९
वरील स्थिति.

आकृति नं. १०६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत धरून उभें राहावें. नंतर अशी कल्पना करा कीं तुमचा डावा पाय मध्यबिंदू कल्पून व उजवा पाय परिघावर आहे असें समजून एक अर्धवर्तुळ, आकृति नं. १०६ मध्यें, 'कडइफ' या रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें, जमिनीवर काढलेलें आहे. त्या वर्तुळांपैकीं 'कड' हा भाग संपूर्ण परिघाच्या चतुर्थांशाइतका आहे. तसेंच 'ड' हा बिंदु 'कड' या भागाचा मध्यबिंदु आहे. आतां, डावा पाय कायम ठेवून उजवा पाय 'कड' 'इफ' या दिशेनें फिरवूं लागण्यास सुरुवात करा. असा पाय फिरवितांना तुमची मान तुम्हांला वांकवावी लागेल. पाय फिरवितां फिरवितां ज्यावेळीं तो 'ड' या ठिकाणीं येईल. त्यावेळीं आकृति नं. १०७ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. ज्यावेळेस उजवा पाय 'इ' या ठिकाणीं येईल त्यावेळेस, आकृति १०८प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. याचप्रमाणें पाय नेत नेत, उजवा पाय 'फ' या ठिकाणापर्यंत न्यावा, म्हणजे आकृति नं. १०६ प्रमाणेंच स्थिति होईल,

मात्र उजवा हात डाव्या हाताच्या वर न येतां तो खालीं येईल. इतकें झाल्या-नंतर पुन्हां उलट पाय नेऊन, आकृति नं. १०६ प्रमाणें उभें राहावें.

या उडींत तुमचा डावा पवित्रा ( पुढें ) असून, उजवा पाय मागें आहे, इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे.

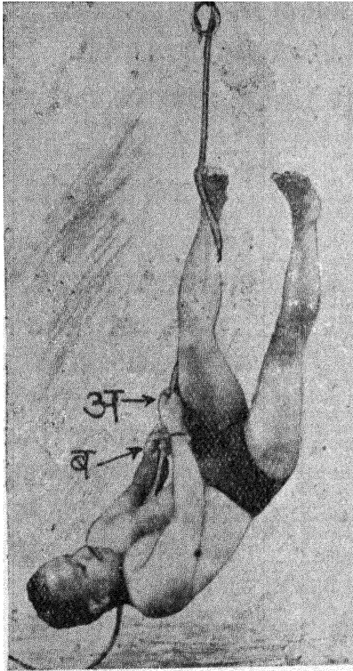


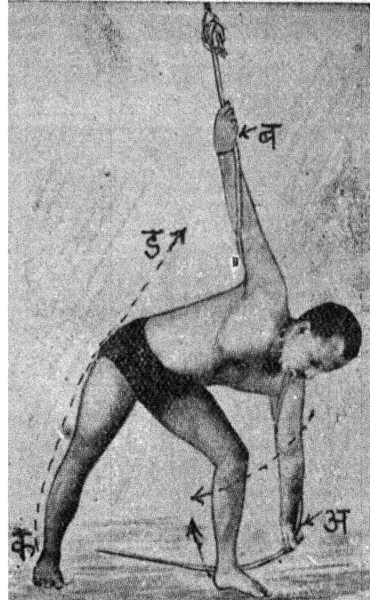

आ. नं. ] नक्कीकस, वरील स्थिति. [ ११०

## उडी ६२ वी.

### नक्कीकस—खालीं वांकून पाय वर लावणें.

आकृति नं. १०८ पहा. त्या आकृतींत तुमचें डोकें खालीं वाकलेलें आहे, तें बाणाच्या दिशेनें खालीं नेऊन, पाय आणि ढुंगण अनुक्रमें 'अब' व 'कड' या रेषांच्या दिशेनें वर उचलून, आकृति नं. १०९ प्रमाणें बसवावेत, व उजवा पाय 'अ' या ठिकाणीं 'तेढा' लावावा. 'ब' या ठिकाणीं वेत हातांनीं पक्का धरावा. नंतर उजव्या कमरेकडे वेत ओढून घेतल्या-नंतर आकृति नं. ११० प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल. नंतर उजव्या हातानें वेत पोटाकडे पुढें ओढावा म्हणजे आकृति नं. १११ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात दिसेल. नंतर 'ब' या ठिकाणीं डाव्या हातानें धरून, तेढीपक्कडीप्रमाणें, उजवा पाय 'तेढा' लावावा.




आ. नं.]नक्कीकस, वरील स्थिति [१११ आ. नं.]हमाली. सुरवातीची स्थिति[११

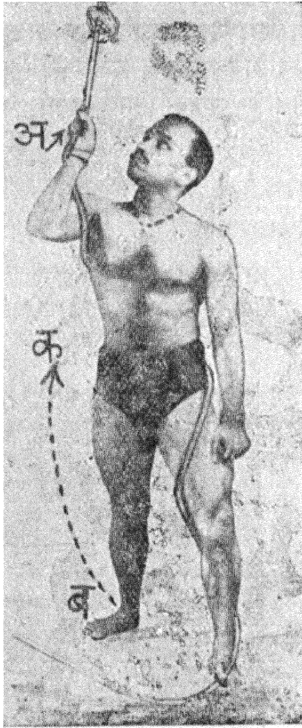
## उडी ६३ वी.

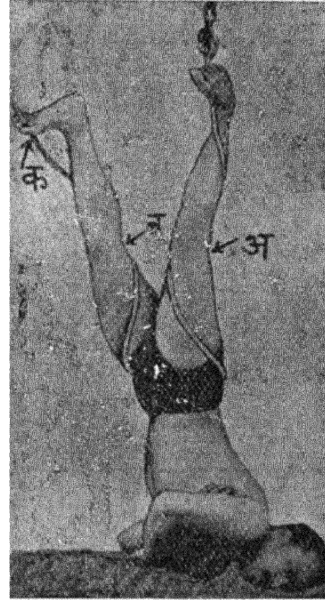
### *हमाली.

आकृति नं. ११२ मध्यें दाखविल्यांप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खालीं नेऊन, दोन्ही पाय वर उचलावेत व उजवा पाय 'कड' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन, स्वतःच्या इच्छेप्रमाणें, 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या आकृतींत डावा पवित्रा ( पुढें ) असून उजवा पाय मागें आहे व उजवा हात डाव्या हाताच्यावरती, वेताला धरलेला आहे.

---

* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ७९ पहा.




आ. नं. ] निशाण–पक्कड [ ११३
सुरवातीची स्थिति

आ. नं. ]निशाण–पक्कड[ ११४
शेवटची स्थिति

## उडी ६४ वी.

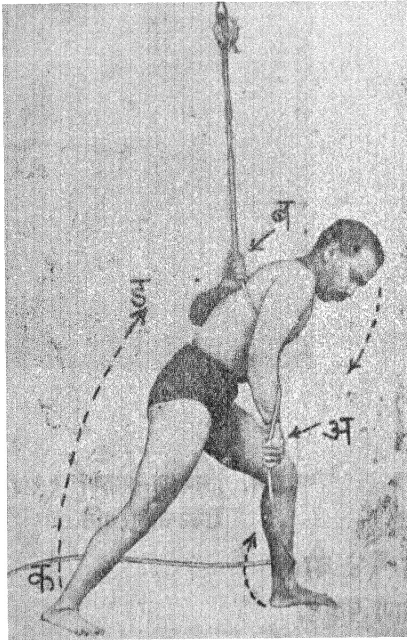
### निशाण पक्कड.

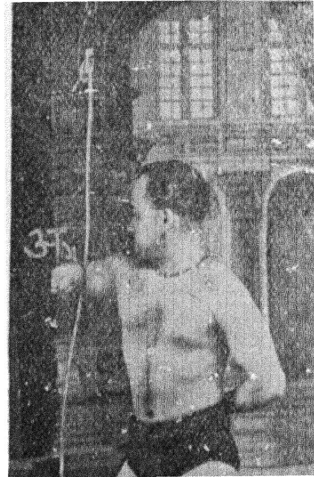
प्रथम वेत पाठीमागून डाव्या कमरेजवळ घेऊन नंतर मांडीला एक वळसा घेऊन उजव्या पायाचा आंगठा आणि त्याच्या शेजारील बोट यांमध्यें धरावा व नंतर उजव्या हातानें 'अ' या ठिकाणीं वेत धरावा म्हणजे आकृति नं. ११३

प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. नंतर पाय उचलून उजवा पाय आकृति नं. ११३ मधील 'बक' या रेषेच्या दिशेनें नेऊन, वेताला, 'साध्या पाया'प्रमाणें लावावा; 'तेढ्या पाया'प्रमाणें लावूं नये. ' साधा ' पाय लावल्यानंतर, शरीराची स्थिति आकृति नं. ११४ प्रमाणें होईल. या आकृतींतील उजवा पाय कसा आहे तें पहा.

## उडी ६५ वी.

### गोविंदशाहीकस.



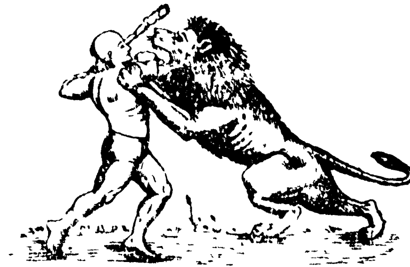

आ. नं. ] गोविंदशाहीकस [ ११५ आ. नं.] काशीनाथपकड- [ ११६
सुरवातीची स्थिती सुरवातीची स्थिती.

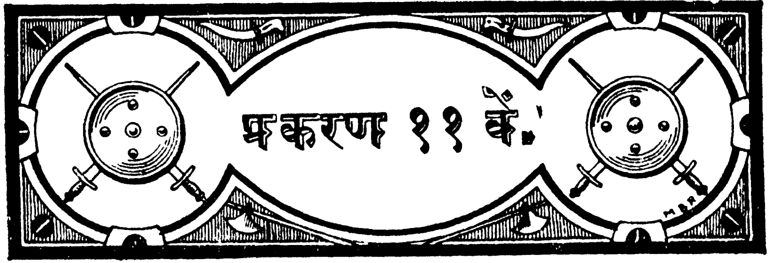
आकृति नं. ११५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' या ठिकाणीं उजव्या हातानें व डाव्या हातानें 'ब' या ठिकाणीं वेत धरावा. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खालीं नेऊन, पाय वर न्यावेत व उजवा पाय 'कड' या दिशेनें वर नेऊन स्वत:च्या इच्छेप्रमाणें 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या उडींत, डावा हात पाठीमागून आलेला आहे व डावा पवित्रा पुढें आहे इकडे लक्ष ठेवावें.

## उडी ६६ वी.

### काशीनाथपक्कड.

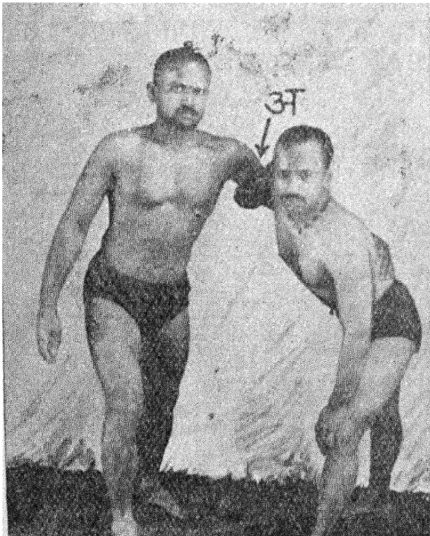
आकृति नं. ११६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे, 'अ' या ठिकाणीं, उजव्या हाताचा दंड आणि मनगट यामध्यें वेत धरावा. नंतर वेत पक्का सापडल्याबद्दल खात्री झाली म्हणजे पाय वर नेऊन, उजवा पाय 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. यावेळीं तुमचा उजवा पाय पुढें असला पाहिजे.






# उड्या ५३ ते ६६ यांचा कुस्तींत होणारा उपयोग.

## ( अ ) कलाजंग; ( आ ) कलाजंगाची तोड; (इ) दंडाचा दसरंग; (बैठा) ( ई ) कस; ( उ ) ढुंगणी.




### ( अ ) कलाजंग*

आकृति नं. ११७ मध्यें तुम्हीं उजव्या बाजूस उभे असून 'अ' या ठिकाणीं तुमच्या उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा दंड धरलेला आहे. अशा स्थितींत कलाजंग करतां येतो. कलाजंगाचे पुष्कळ प्रकार आहेत. त्यापैकीं आम्हीं येथें फक्त दोनच देत आहोंत. कलाजंग करण्यासाठीं खालीं दिलेल्या कृति कराव्या लागतात. जोडीदाराचा डावा हात आकृति नं. ११७ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखवि-

आ. नं.] कलाजंग, सुरवातीची स्थिति. [११७

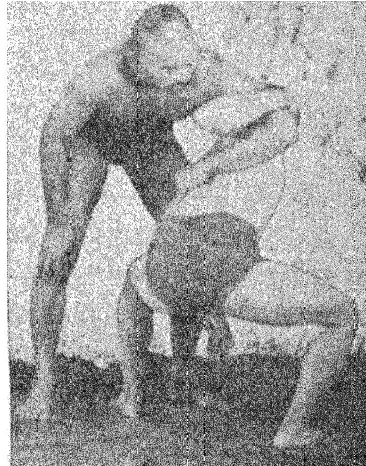
*"मिरजकर" पृष्ठ २४, 'सप्रे, ब' पृष्ठें १५४ व १६१, "अनसारी" पृष्ठ ५६ आणि "लिओनार्ड" पृष्ठ ५९ पहा.



त्याप्रमाणें धरावा आणि त्याच्या डाव्या खांद्याला जमिनीकडे जोराचा झटका द्यावा म्हणजे आकृति नं. ११८ प्रमाणें स्थिति दिसेल. नंतर उजव्या पायावर फिरून जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालून डोकें पलीकडे काढूं लागावें म्हणजे आकृति नं. ११९ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. नंतर डोकें व शरीर हाताखालून निघेल अशा रीतीनें उजव्या पायावर फिरून जोडीदाराच्या उजव्या हाताला जोरानें झटका देऊन जमिनीकडे खालीं ओढावा

आ. नं. ] कलाजंग, (अ) [ ११८
मधली स्थिति

म्हणजे आकृति नं. १२० प्रमाणें स्थिति होईल. जर असें करतांना तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीवर असेल तर आकृति नं. १२० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराच्या हा-ताला झटका देऊन आकृति नं. १२१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डंकी मारावी म्हणजे जोडीदार खालीं येईल. कुस्ती करणारे बहुतेक लोक कलाजंग करतांना आपला डावा हात जोडी-दाराच्या दोन्ही मांड्यांत घालून प्रथम त्याला वर उचलतात व नंतर त्याला फिरवून आकृति नं. १२० सारख्या

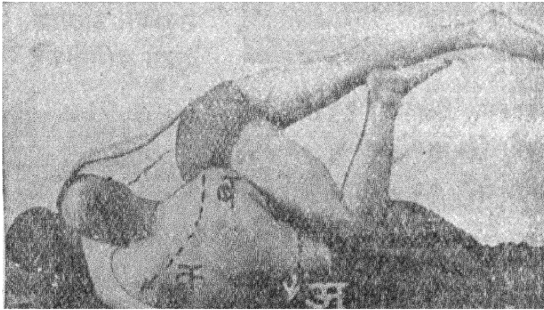


आ. नं.]कलाजंग (ब), मधली स्थिति.[११९



आ. नं.] कलाजंग (अ), खालील स्थिति [१२०

एका निराळ्या स्थितींत जमिनीकडे ओढून पडतात. कांहीं प्रसंगीं अशा रीतीनें जोडीदाराच्या मांड्यांत हात घालणें फार घातुक असतें. म्हणून वरील रीत देतांना आम्हीं अशा रीतीनें हात घालण्याचें वर्णन मुद्दाम रीतीनें टाळलेलें आहे.



आ. नं. ]   कलाजंग– (ब), खालील स्थिति   [ १२१

कलाजंग करण्याची दुसरी पद्धत खालीलप्रमाणें आहे. ही पद्धत प्रचारांत बहुतेक आढळत नाहीं तथापि ती फारच उपयुक्त असल्यानें आम्हीं मुद्दाम दिलेली आहे. अशी कल्पना करा कीं, तुमच्या जोडीदारानें आकृति नं. १२२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या हातानें तुमचा उजवा दंड कोंपराजवळ धरलेला आहे व तुम्हीं जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हातानें धरलेला आहे. अशा स्थितींत जोडीदाराच्या डाव्या हाताचीं बोटें तुमच्या उजव्या दंडानें कोंपराच्या बेचकेंत पक्की दाबून धरून वर लिहिल्या-



आ. नं.] कलाजंग—सुरवातीची स्थिति [१२२

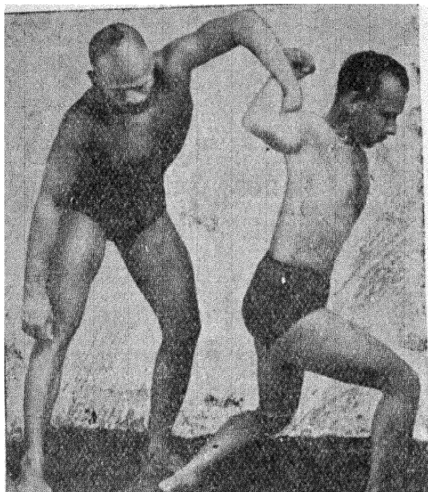
प्रमाणें जोडीदाराच्या डाव्या हाताखालून तुमची मान व शरीर काढावीं म्हणजे आकृति नं. १२३ प्रमाणें स्थिति दिसेल. इतकें झाल्यानंतर आकृति नं. १२४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जमिनीवर गुडघे टेंकून जोडीदाराच्या डाव्या हाताला जमिनीकडे जोराचा हिसका द्यावा म्हणजे त्याच्या कोंपरांतील सांध्यास रग लागून तो तोड म्हणून डुंकी तरी मारील किंवा चीत तरी पडेल. त्यानें डुंकी मारली तर तुम्हीं सुद्धां पाठोपाठ डुंकी मारून तोड करावी.

## (आ) कलाजंगावरील काट आणि तोड.

जर तुमचा जोडीदार तुमच्यावर कलाजंग करूं लागला तर त्याचें डोकें आकृति नं. १२५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणे तुमच्या डाव्या हातानें जमिनीकडे दाबून नंतर कानशळ* अथवा पायाची कात्री करून पाडावे. जर जोडीदार अशा

---

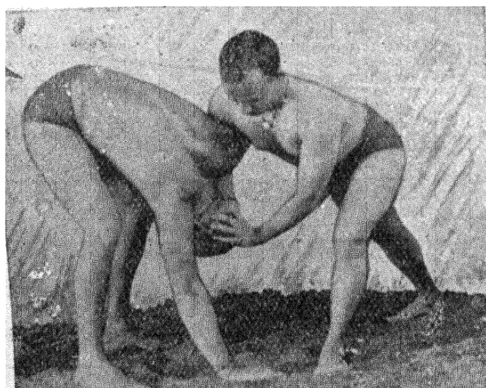
* 'लिओनार्ड' पृष्ठ १११, 'रोल्विरको' पृष्ठ ४१ आणि 'सप्रे, ब' पृष्ठ १६६ पहा.



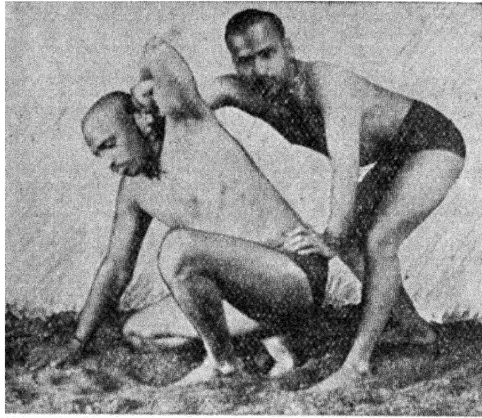


आ. नं.] कलाजंग, खालील, [१२४
स्थिति

ा. नं.] कलाजंग, मधली स्थिति, [१२३

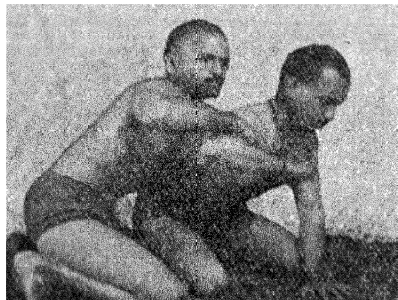


आ. नं.] कलाजंगावरील काट. [१२५

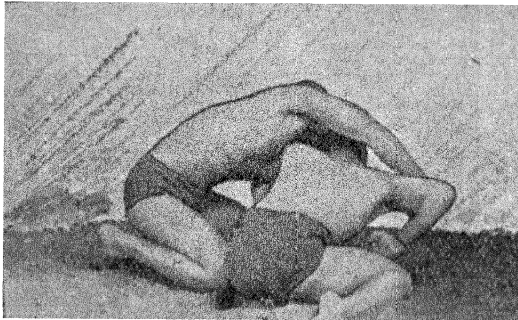


आ. नं.]　　कलाजंगावरील काट.　　[ १२६

रीतीनें डोकें दाबण्यापूर्वीच तुमच्या हाताखालून डोकें काढून निघून गेला, असेल, तंर आकृति नं. १२६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तुमच्या डाव्या हातानें कमरेवर दाब देऊन त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या हातानें मागें ओढावा.



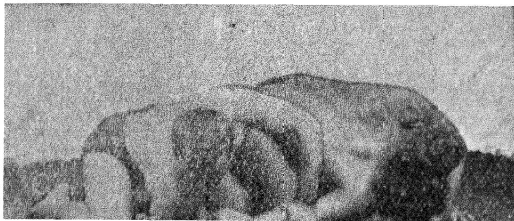
आ. न. ]　　दंडाचा दसरंग. सुरवातीची स्थिति.　　[१२७



आ. नं.] दंडदसरंग. मधली स्थिति. [१२८

## ( इ ) दंडाचा दसरंग ( बैठा ) आंतून* फिरून निघणें.

अशी कल्पना करा कीं, तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीमागें असून त्यानें तुमच्या उजव्या दंडावर त्याचा उजवा तळहात ठेवून धरलें आहे. अशा स्थितींत आकृति नं. १२७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें जोडीदाराचीं बोटें तुमच्या उजव्या हाताच्या कोंपराच्या लवणींत पक्की दाबून धरून तुमचा उजवा दंड



आ. नं. ] दंडाचा दसरंग. शेवटची स्थिति. [१२९

---

* ' लिओनार्ड ' पृष्ठ १३३ पहा.



अशा रीतीनें वर उचलावा कीं, जोडीदाराच्या उजव्या खांकेखालून तुमची मान तुम्हालाच आकृति नं. १२८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें सहज काढतां येईल.

अशा रीतीनें मान काढतांना तुम्हीं गुडघ्यावर फिरून तुमचें ढुंगण देखील जोडीदाराच्या पोटाखालून काढणें जरूर असतें. नंतर आकृति नं. १२९मध्यें 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, जोडीदाराच्या उजव्या हाताचीं बोटें तुमच्या उजव्या हाताच्या लवणींत पक्कीं दाबून धरून तुमचा उजवा खांदा शक्य तितका जमिनीपर्यंत न्यावा म्हणजे जोडीदाराचा हात पिरग-

आ. नं] कस (अ). [१३०

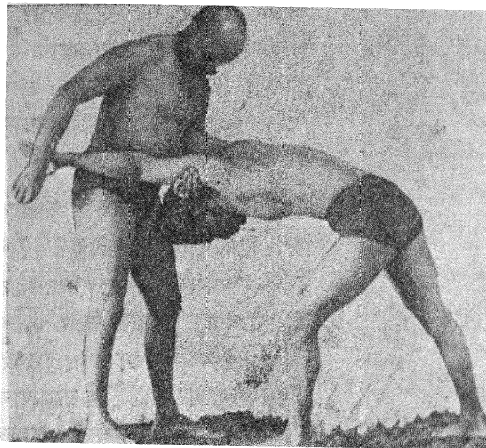
ळला गेल्यामुळें तो त्यानंतर बहुतेक डंकी मारील. अशा रीतीनें जोडीदार डंकी मारूं लागल्यास पुढें योग्य-असेल तो डाव करावा.

## ( ई ) कस*

आकृति नं. १३०, १३१ व १३२ यांमध्यें तुमचा जोडीदार डाव्या बाजूस उभा आहे. व त्या आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें त्यानें तुम्हाला धरलेलें आहे. अशा स्थितींत सर्वसाधारण माणसांच्या खांद्यांना बरीच रग लागते. अशा

---

* 'सप्रे, ब' पृष्ठें ३१६–३१८; 'मिरजकर' पृष्ठें ६३ १८४; 'अनसारी' पृष्ठ ९०; 'रोव्हिरस्को' पृष्ठें ६१ व ६६ 'हॅकनस्मिट्' पृष्ठें ८१ व ८६; 'लिओनार्ड' पृष्ठें ६१, २२३, २११, २०१, २०२, १९३, १९७ आणि १८९ पहा.



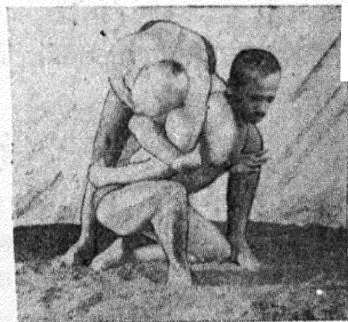
रीतीनें धरण्याच्या पद्धती-
ला पुढून कस चढविणें
असें म्हणतात. ५३ ते ६५
उड्या केल्या म्हणजे त्या-
पासून अशा तऱ्हेचा ताण
सहन करण्याची शक्ति
खांद्यांत आलेली असते व
त्यामुळें तशा स्थितींत इतर
इतर डाव करतां येतात.
उदाहरणार्थ, आकृति नं.
१३२ मध्यें दाखविलेल्या
स्थितींत तुम्हीं जोडीदा-
राच्या डाव्या खांकेखालून
डोकें काढूं शकाल व नंतर

आ. नं. ] कस (ब). [ १३१

आकृति नं. १३३ प्रमाणें



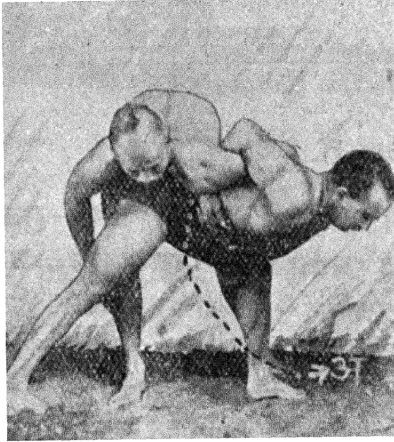
आ. नं. ] कस (अ), वरील काट [ १३२



आ. नं. ] कस (ब), वरील काट [ १३३

स्थिति दिसून येईल. अशा स्थितींत चित्तपछाड, कलाजंग वगैरेसारखे डाव करून गड्याला पाडतां येतें.

## (उ) ढुंगणी *

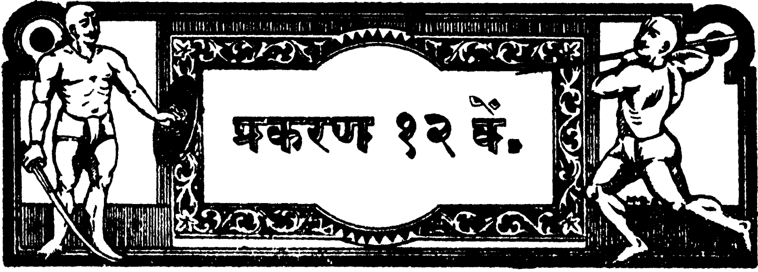



आ. नं.] ढुंगणी–उडी ४३ वी. [१३४

आकृति नं. ११७ प्रमाणें स्थिति असतांना थोडा झटका देऊन जोडीदाराला आकृति नं. ११८ प्रमाणें किंचित् वाकवावे. नंतर तुम्हीं आपला उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्यां पायाच्या बाजूला नेऊन ठेवावा. म्हणजे आकृति नं. १३४ प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल व ह्या स्थितींत तुमच्या ढुगणानें जोडीदाराच्या ओटीपोटाला जोराचा झटका वर देऊन त्याचा डावा खांदा तुमच्या हातानें 'बअ' या रेषेच्या दिशेनें खालीं ओढावा, म्हणजे ढुंगणी हा डाव फार चांगला होतो.

---

* 'रोल्विस्को' पृष्ठें १८ते २१; 'गारूड' पृष्ठ ७२; 'हॅकन्स्मिट्' पृष्ठें ३० ते ३२ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ ५३ पहा.




## उड्या ६७ ते ७७.

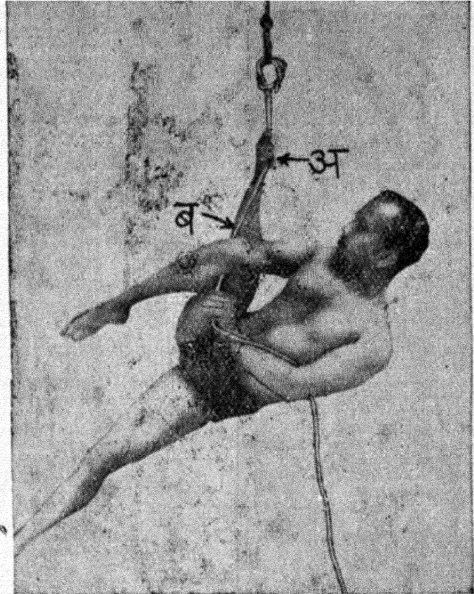
(अ) दसरंगाचा वेल—उडी ६७ (आ) साधा पाय—सुलटा वेल—उड्या ६८, ६९, व ७१. (इ) साधा पाय—उलटा वेल—उडी ७०, ७२. (ई) तेढा पाय—सुलटा वेल—उड्या ७४, व ७५. (उ) तेढा पाय—उलटा वेल—उडी ७६. (ऊ) तेढा पाय—वेल—पाय अडकवून-उडी ७३. (ऋ) गुरुपकडीचा वेल-उडी ७७.

### उडी ६७ वी.

### दसरंगाचा वेल.

साधीपकड करतांना ज्याप्रमाणें वेताला लावण्यासाठीं आपण पाय नेतों त्याप्रमाणें आकृति नं. १३५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें तुमचा उजवा पाय वर नेऊन दोन्ही हातांनीं आकृति नं. १३६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत पक्का धरावा व वरती उठण्याचा प्रयत्न करावा. आकृति नं. १३६ प्रमाणें स्थिति आल्यावर 'अ' या ठिकाणीं उजव्या हातानें पक्कें धरून उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत दाबून धरून डावा हात सोडून द्यावा व त्या हातानें त्या आकृतींतील 'ब' ह्या ठिकाणीं धरावें व पुन्हां साध्या पकडीप्रमाणें वेताला उजव्या हाताच्यावर पाय लावण्यासाठीं नेऊन पुन्हां वरील प्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात. याप्रमाणें जितक्या वेळां जास्त सर्व क्रिया करतां येतील तितकें चांगलें. निरानिराळे वेल करून खालीं आल्यानंतर दसरंगाचा वेल व गुरुपकडीचा वेल, वर जाण्यासाठीं फार उपयोगी पडतात.



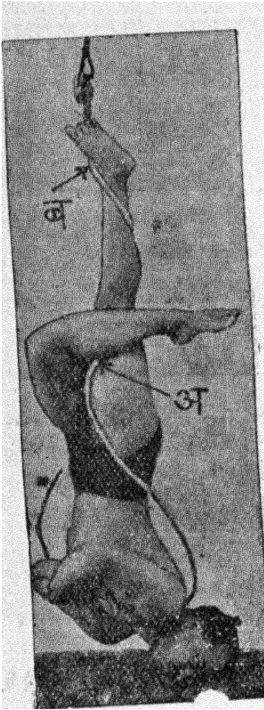



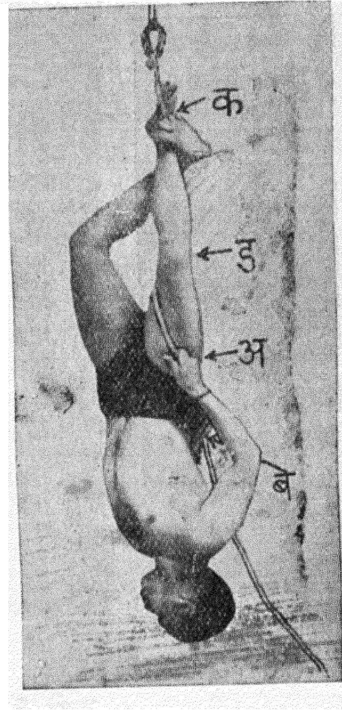

आ. नं.] दसरंग-उडी ६७ वी [१३५   आ. नं.] दसरंग-उडी ६७ वी [१३६

## उडी ६८ वी.

### साधा पाय-सुलटा वेल-दोन्ही हात कमरेजवळ.

प्रथम साधी पकड करून आकृति नं. १३७ प्रमाणें उजवा पाय वेताला लावावा. नंतर आकृति नं. १३८ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें "अ" या ठिकाणीं व डाव्या हातानें "ब" या ठिकाणीं वेत धरून, त्या आकृतींतील "क" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय वेतानजीक आणावा; मात्र तो पाय वेताला अगर उजव्या पायाला चिटकवून लावूं नये, किंचित दूर अंतरावर ठेवावा. नंतर आकृति नं. १३८ मधील "क" पासून "ड" पर्यंतची वेताची बांध सोडवावी म्हणजे आकृति नं. १३९ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. त्या

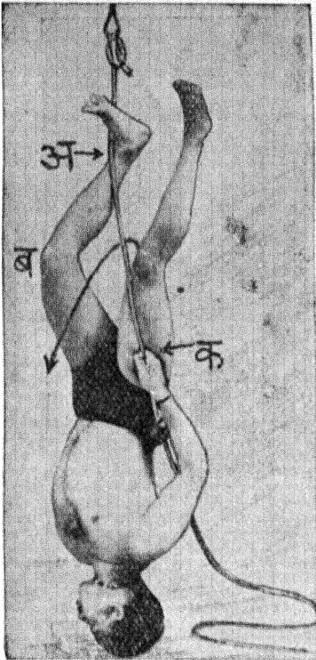


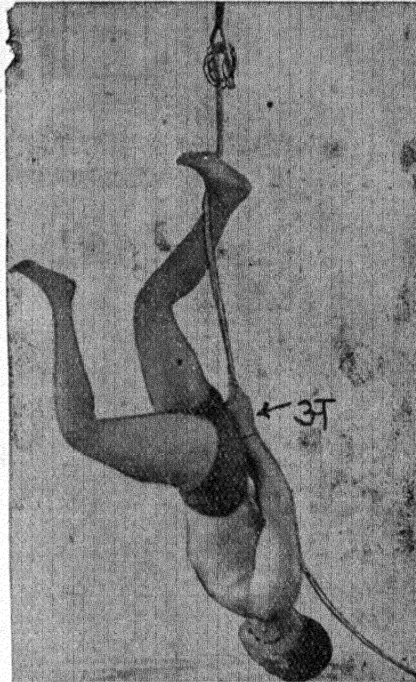




आ. नं.] सुलटा वेल (अ) [१३७
उडी ६८ वी.

आ. नं.] सुलटा वेल (ब) [१३८
उडी ६८ वी.

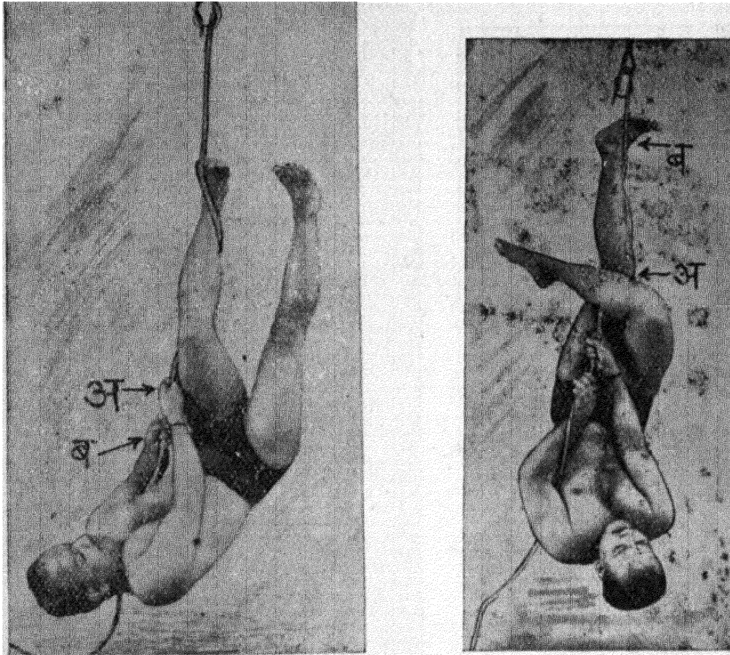
आकृतींत मांडी, पोटरी आणि वेत ह्या तिहींचा मिळून "अबक" हा त्रिकोण बनलेला दिसेल. अशा तऱ्हेच्या त्रिकोणांतून अगर, "अक" हा वेत आणि डावा पाय यांमधील खुल्या जागेंतून उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवून बाणाच्या दिशेनें काढून घ्यावा म्हणजे आकृति नं. १४० प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति नं. १४१ मध्यें 'अ' या ठिकाणीं फक्त डाव्या हातानें वेत धरून उजवा हात वेताचा सोडून द्यावा. नंतर डाव्या हातानें धरलेला वेत डाव्या बाजूकडून कमरेवरून पोटाकडे न्यावा म्हणजे आकृति नं. १४१ प्रमाणें 'ब'




आ. न.] सुलटा वेल (क) [१३९ आ. नं. ] सुलटा वेल (ड) [ १४०
उडी ६८ वी. उडी ६८ वी.

या ठिकाणीं वेताला धरलेला डावा हात आढळून येईल. नंतर त्या आकृतींतिल 'अ' या ठिकाणीं उंजव्या हातानें वेत धरून उजवा पाय गुडघ्यांत वाकवावा आणि डाव्या मांडीवर, आकृति नं. १४२ मध्यें 'ब' याठिकाणीं दाखविल्या-प्रमाणें बसवावा. इतकें झाल्यानंतर आकृति नं. १४२ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची वेताची डाव्या पायाला असलेली बांध सोडवून घ्यावी म्हणजे आकृति नं. १४३ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर पुन्हां उजवा पाय वेताला 'साधा' लावून वरीलप्रमाणें सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळां करण्याचा प्रयत्न




आ. नं.] सुलटा वेल (इ) [१४१
उडी ६८ वी.

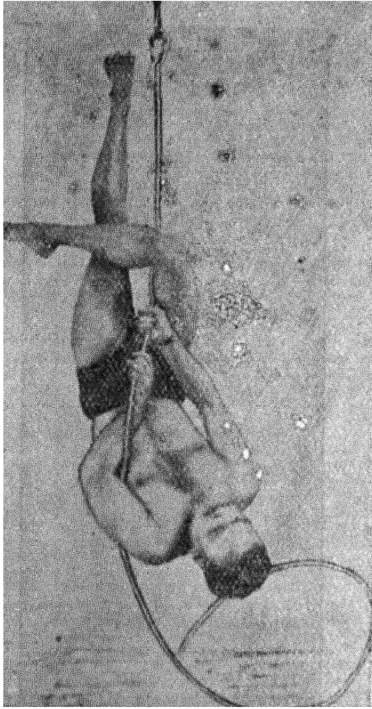
आ. नं.] सुलटा वेल (ई) [१४२
उडी ६८ वी.

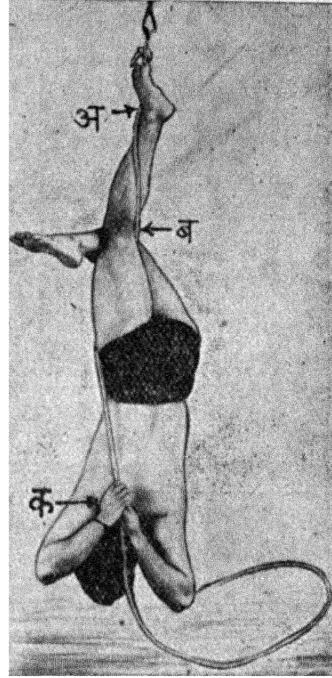
करावा. अशा तऱ्हेनें तीच ती क्रिया पुनः पुनः करण्यास " त्या त्या उडीचा वेल करणें " असें म्हणतात. अशा रीतीनें वेल करीत खालीं आल्यास दसरंगाचा वेल करून वर जावें.

## उडी ६९ वी.

### साधा पाय—सुलटा वेल—दोन्ही हात मानेजवळ.

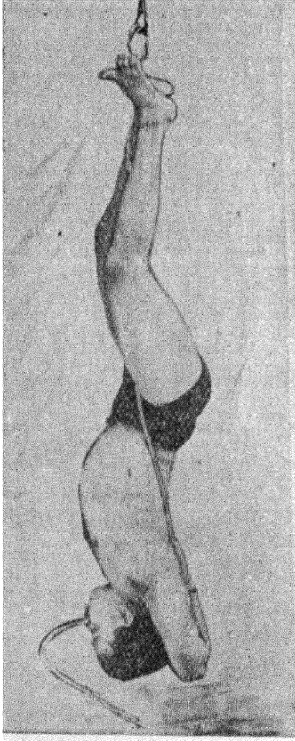
साधी पकड केल्यानंतर आकृति नं. १४४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'क' याठिकाणीं दोन्ही हातानीं मानेजवळ वेत धरावा. नंतर ६८ व्या उडीप्रमाणें



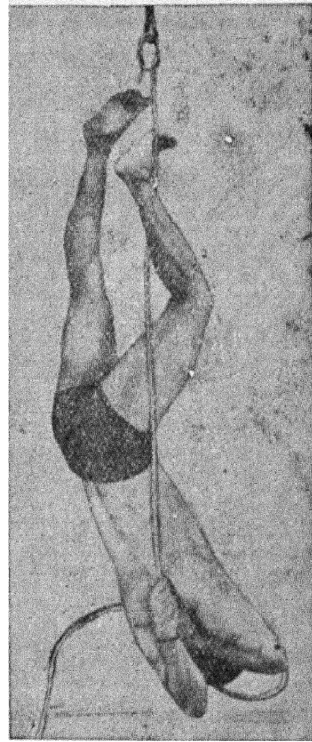



आ. नं.] सुलटावेल (उडी ६९वी) [१४३ आ. नं.] सुलटावेल (उडी ६९वी) [१४४

( आकृति १३८ मधील ‘ क ’ पहा ) डावा पाय आकृति नं. १४४ मध्यें ‘अ’ या ठिकाणीं वेतानजीक धरावा. नंतर आकृति नं. १४४ मधील ‘ ब ’ पर्यंतची उजव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घ्यावी म्हणजे आकृति नं. १४५ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर डावा पाय आणि वेत यांमधील पोकळींतून उजवा पाय गुड-घ्यांत वांकवून बाहेर काढून घ्यावा म्हणजे आकृति नं. १४६ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. नंतर दोन्ही हातांनीं वेत तसाच डाव्या बाजूकडून पोटाकडे नेण्य



आ. नं.] उलटा वेल [१४५
उडी ७० वी (अ)



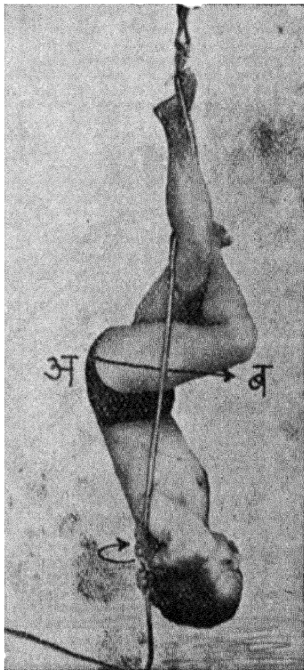
आ. नं.] उलटा वेल [१४६
उडी ७० वी (ब)

साठीं ओढावा व आपलें डोकें, उजवा हात आणि उजवा दंड यांमधील पोकळींतून काढून घ्यावें, म्हणजे वेत छातीवर येईल. नंतर ६८ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें उजवा पाय बदलून साधा लावावा व त्याप्रमाणें सर्व क्रिया शक्य तितक्या जास्त वेळां पुनः पुनः करण्याचा प्रयत्न करावा.

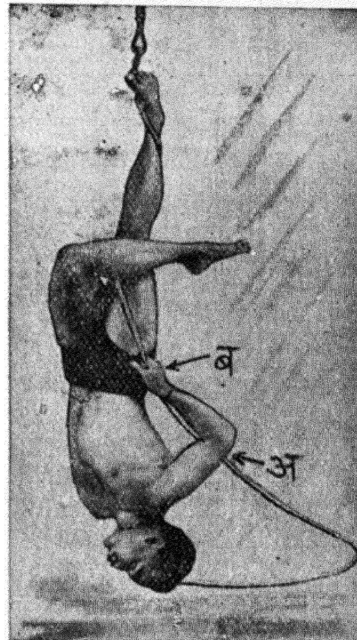
## उडी ७० वी.

### साधा पाय—उलटा वेल—हात मानेजवळ.

"साधी पकड" केल्यानंतर उडी नं. ६९मध्यें सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं मानेजवळ वेत धरावा. 'सुलटा वेल' आणि 'उलटा वेल' यांमध्यें खालीलप्रमाणें फरक करावेत. उडी ६९ मधील १४४ व्या आकृतींत वेल फिरण्यासाठीं वेत उजव्या बाजूकडे ओढलेला आहे, व ह्या उडींत आकृति नं. १४७ मध्यें



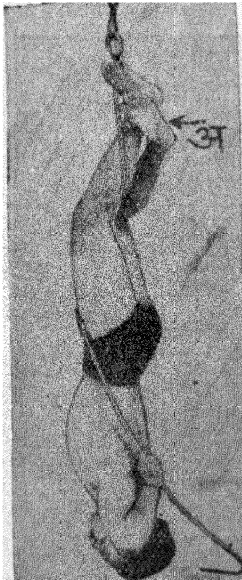

आ. नं.] उलटा वेल [१४७
उडी ७० वी. (क)



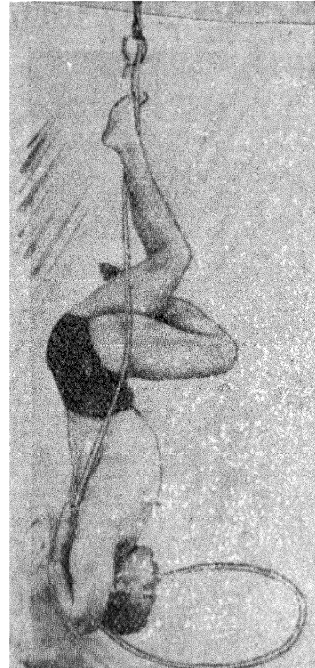

आ. नं.] उलटा वेल [१४८
उडी ७० वी (ख)

दाखविल्याप्रमाणें वेल फिरण्यासाठीं वेत डाव्या बाजूस ओढलेला आहे. दोन्ही

आकृतींत वेताला उजवाच पाय 'साधा' लावलेला आहे. नंतर डावा पाय गुडघ्यांत वांकवून उजवी माडी आणि वेन यांमधील पोकळींतून आकृति नं. १४७ मध्यें ' अब ' या रेषेच्या दिशेनें बाहेर काढून घ्यावा. नंतर डावा पाय तसाच उजव्या मांडीवर वांकलेलाच ठेवून तुम्ही आपलें ढुंगण ' अब ' या रेषेच्या दिशेनें वेतामधून काढून घ्यावें. नंतर डावा



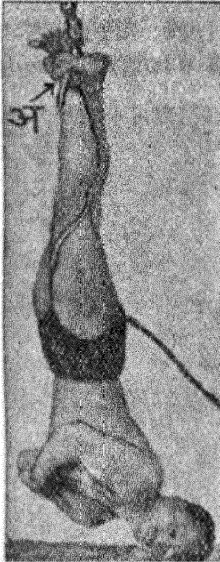

आ. नं. ] उलटा वेल [ १४९
उडी ७१ वी.



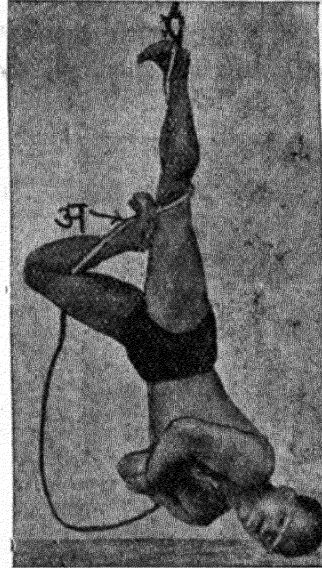
आ. नं. ] सुलटा वेल [ १५०
उडी ७२ वी.

पाय तसाच वांकाविलेला ठेवून वेत दोन्ही हातानीं डाव्या बाजूकडून उजव्या बाजूकडे पाठीमागून न्यावा व डावा हात आणि डावा दंड यांमधून डोकें काढून

घ्यावें म्हणजे आकृति नं. १४३ मध्यें ज्याप्रमाणें उजवा पाय, डावा पाय, आणि वेत यांवर बसलेला दिसत आहे, त्याप्रमाणें तुमचा डावा पाय उजवा पाय आणि वेत यांवर बसेल. नंतर डावा पाय वेताला साधा लावून वरीलप्रमाणें सर्व क्रिया शक्य असेल तितक्या वेळां जास्त कराव्यात.




आ. नं.] उडी ७३ वी (अ) [१५१



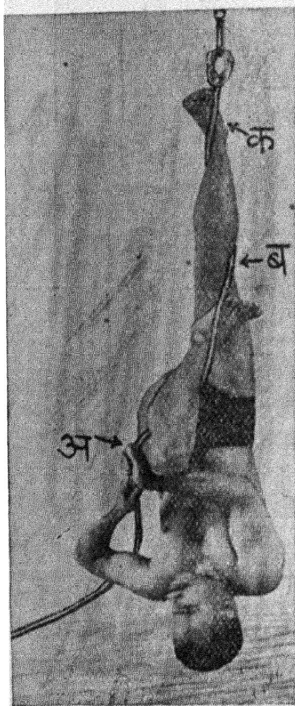

आ. नं.] उडी ७३ वी (ब) [१५२

## उडी ७१ वी.

### साधा पाय-सुलटा वेल-एक हात कमरेजवळ.

आकृति नं. १४८ मध्यें "ब" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें वेत धरावा. या ठिकाणीं अशी एक महत्त्वाची गोष्ट ध्यानांत ठेवली पाहिजे कीं, आकृति नं १४८ मधील वेताचा "ब" पासून "अ" पर्यंतचा भाग त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या दंडाखालून येईल अशा रीतीनें न धरतां तो त्या दंडावरून येईल अशा रीतीनें धरावा. याप्रमाणें हात धरला

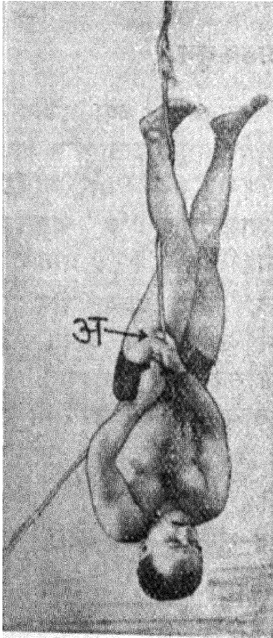
नाहीं तर या उडींत सांगितलेला वेल करतांना, वेत अडकतो व त्यामुळें वेल करतां येत नाहीं, हें पक्कें ध्यानांत ठेवावें. नंतर वेत धरून उजवा हात पोटाकडे अशा रीतीनें फिरवावा कीं, उजवें कोंपर पोटावर समोर येईल व अशा स्थितींत उजवा दंड आणि उजवा हात यांमधील पोकळींतून तुम्ही आपलें डोकें काढून घ्यावें; म्हणजे आकृति नं. १४९ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर त्या आकृतींतील "अ" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय लावून ६९ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें आकृति नं. १४५ पासून पुढील सर्व क्रिया कराव्यात.



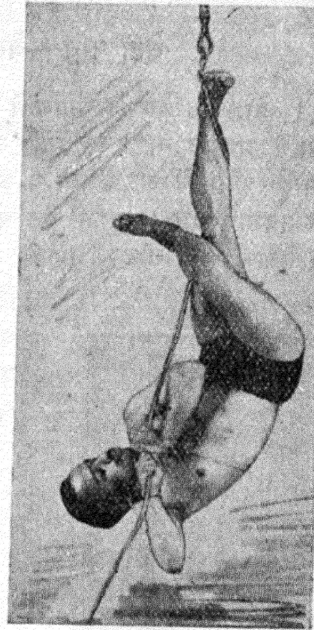

आ. नं. ] उडी ७२ वी (क) [ १५३



आ. नं. ] उडी ७२ वी (ड) [ १५४




आ. नं.] उडी ७४ वी [१५५



आ. नं.] उडी ७६ वी [१५६

## उडी ७२ वी.

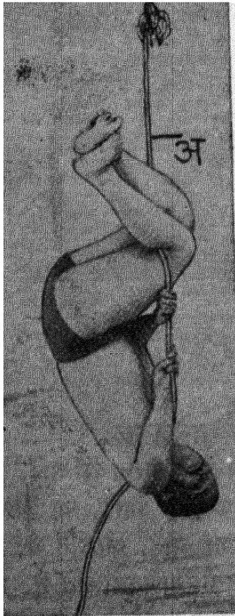
### साधा पाय-उलटा वेल-एक हात मानेजवळ.

हा वेल ७० व्या उडींत सांगितलेल्या वेलाप्रमाणेंच करावयाचा आहे. मात्र त्या उडींत दोन हातांनीं ज्या ठिकाणीं वेत धरलेला आहे, त्या ठिकाणीं या उडींत एक हातानें वेत धरून सर्व वेल करावयाचा आहे. आकृति नं. १४७ मध्यें ७० व्या उडीची जी स्थिति दाखविली आहे त्याप्रमाणें आकृति नं. १५० मध्यें या उडींतील स्थिति होईल. एकहाती वेल चांगले साधले म्हणजे मोकळ्या हातांत निरनिराळीं हत्यारें घेऊन प्रेक्षकांना दिपवून टाकणाऱ्या पुष्कळशा उड्या करतां येतात.

## उडी ७३ वी.

### तेढा पाय—वेल पाय अडकवून.

१५१ आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें तेढा पाय लावून ८ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें आकृति नं. १५२ मध्यें ज्याप्रमाणें वेतामधून डावा पाय अडकविलेला आहे त्याप्रमाणें अडकवावा व आकृति नं. १५३ मध्यें "अ" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून त्या आकृतींतील "ब" पासून "क" पर्यंतची वेताची बाध सोडवून घ्यावी म्हणजे आकृति नं. १५४ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. नंतर डाव्या पायावर तेढी पकड करून उजवा पाय वेतांत अडकवून वरील प्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात. हा वेल खालीं उतरत येण्यास फार उपयोगी पडतो.




आ. नं.] उडी ७७ वा. [१५७

## उडी ७४ वी.

### तेढा पाय-सुलटा वेल-दोन्ही हात पाठीमागें कमरेजवळ.

१५१ आकृतिमध्यें दाखविल्याप्रमाणें तेढा पाय लावून दोन्ही हातांनीं पाठीमागें कमरेजवळ वेत धरावा. व डावा पाय मागें सांगितल्याप्रमाणें लावून उजव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घेऊन, फक्त डाव्या हातानें, डाव्या बाजूकडे वेत ओढून घ्यावा आणि नंतर आकृति नं. १५५ मधील "अ" या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें वेत धरून तेढी पकड करावी आणि वरील सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळांत करण्याचा प्रयत्न करावा.

## उडी ७५ वी.

### तेढा पाय-सुलटा वेल-दोन्ही हात मानेजवळ.

७४ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें फक्त पाठीमागें कमरेजवळ हात न धरतां, ते मानेजवळ धरावेत व त्या उडींत सांगितलेल्या सर्व क्रिया कराव्यात.

## उडी ७६ वी.

### तेढा पाय-उलटा वेल-दोन्ही हात छातीवर

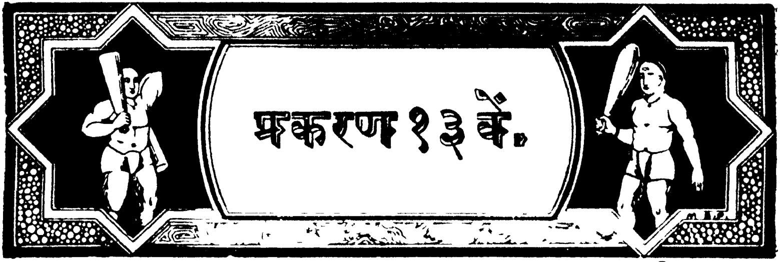
या वेलांतील प्रारंभाची स्थिति डावा पाय 'तेढा' लावल्यानंतर आकृति नं. १५६ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें आहे. याठिकाणीं डावा पाय वेताला तेढा लावलेला असून वेत दोन्ही हातांनीं डाव्या खांद्याकडेच छातीवर धरलेला आहे. ७० व्या उडींत आणि ह्या उडींत काय फरक आहे, तें नीट पहा. त्या उडींत उलटा वेल करतांना उजवा पाय वेताला साधा लावून तो, उलटा वेल करण्यासाठीं, डाव्या खांद्याकडे धरलेला आहे. व या उडींत डावा पाय वेताला 'तेढा' लावलेला असून उलटा वेल करण्यासाठीं वेत डाव्याच खांद्याजवळ दोन्ही हातानीं धरलेला आहे. १५६ आकृतींत दाखविल्याप्रमाणें हात धरल्यानंतर ७० व्या उडीप्रमाणें उजवा हात आणि उजवा दंड यांमधील पोकळींतून डोकें काढून घेऊन वेत उजव्या बाजूकडे ओढावा म्हणजे उजवा पाय वेताला साधा लागेल. पुढें हा उजवा पाय सोडवून घेऊन त्याठिकाणीं डावा पाय 'तेढा' लावावा. इतकें झाल्यानंतर वरील सर्व क्रिया शक्य तितक्या जास्त वेळां कराव्यात.

## उडी ७७ वी.

### गुरुपकडीचा वेल.

उजवा हात वर आणि डावा हात खालीं वेताला धरून दोन्ही पाय तेढ्या पकडीप्रमाणें वेताला लावण्यासाठीं वर न्यावेत म्हणजे आकृति नं. १५७प्रमाणें स्थिति दिसेल. नंतर त्या आकृतींतील " अ " या ठिकाणीं प्रथम उजव्या हातानें वेत धरून त्याखालीं डाव्या हातानें वेत धरावा; आणि पुन्हां वरीलप्रमाणें दोन्ही पाय तेढ्या पायाप्रमाणें वेताला लावण्यासाठीं नेऊन सर्व क्रिया कराव्यात. उजवा हात " अ " याठिकाणीं वेताला धरतांना, दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणींत वेत दाबून धरून, उजव्या बाजूनें वर उठण्याची काळजी घ्यावी.

---




# उड्या ७८ ते ९३.

(अ) खांदीपकड-उडी ७८ (आ) खांदीपकडीचा धोबी-पच्छाडमध्यें उपयोग (इ) ताजवा -ताजव्याचा पाय लावणें-उडी ७९. (ई) झांप-उडी ८०. (उ) बिनहाती-रिकेबपकड-उड्या ८०-८६. (ऊ) बलवंत पकड-उडी ८७. (ऋ) फरा-उडी ८८. (ॠ) गणेशपकड-उडी ८९. (ऌ) नमुनेदार पकडी -उड्या ९०-९२. (ॡ) गळ-फांस-उडी ९३.

## उड्या ७८-८०.

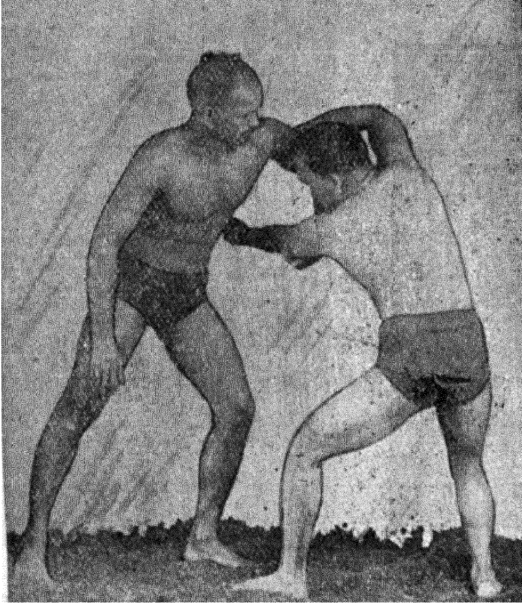
### उडी ७८ वी.

### (अ) खांदीपकड.




आ. न.] खादी पकड. [१५८
उडी ७८ वी.

या उडीमुळें "Spinal muscles" हे स्नायु तयार होतात. १५८आकृ-

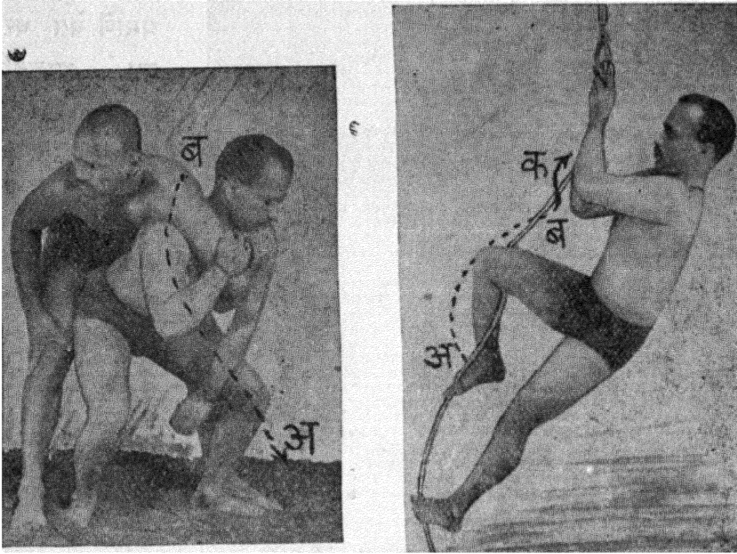


तींत दाखविल्या-प्रमाणें वेत धरावा. त्या आकृतींतील काळया फुलीजवळ वेताला तुमचा उजवा खांदा लागलेला आहे. नंतर बाणाच्या दिशेनें दोन्ही पाय वर नेऊन सर्व शरीर तुमचा उजवा खांदा, टेंकू कल्पून त्याभोंवतीं फिरवावें, म्हणजे तुमचें ढुंगण 'अब' या दिशेनें वर जाईल नंतर आपल्या इच्छे-प्रमाणें वेताला 'साधा' अगर 'तेढा' पाय लावावा.

आ. नं.] धोबी-पछाड. (अ) [१५९

## (आ) खांदी-पक्कडीचा धोबी-पछाडमध्यें होणारा उपयोग.

आकृति नं. १५९मध्यें दिसणारी शरीराची स्थिति नेहमीं 'दस्ती' केल्या नंतर प्राप्त होते. अशा स्थितींत तुम्हीं आपलें डोकें आणि डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालून नेऊन, डाव्या पायावर फिरावें, म्हणजे आकृति नं. १६० प्रमाणें स्थिति येईल. नंतर तुमच्या ढुंगणानें जोडीदाराला मागें वर झटका मारून आकृति नं. १६० मधील 'बअ' या दिशेनें तुम्हीं आपला उजवा खांदा जमिनीकडे जोरानें नेला असतां जोडीदार जमिनीवर उताणा पडेल. धोबी-पछाड



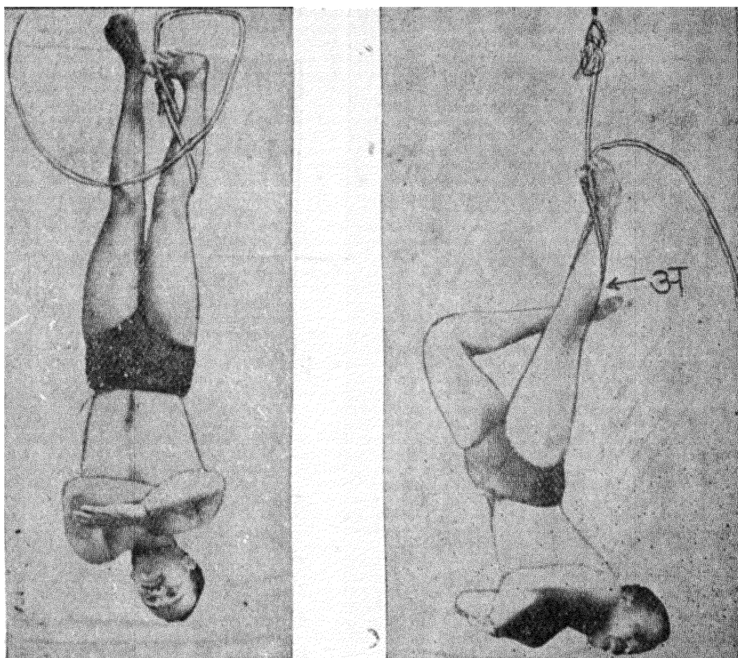

आ. नं. ] धोबी–पछाड. (ब) [ १६० आ. नं. ] उडी ७९ (अ) [ १६१

हा डाव पुष्कळ वेळां फक्त, आकृति नं. १५९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डावा खांदा आंत सारून सर्व शरीर जोडीदाराच्या खांकेखालून न नेतां, जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालीं आपला डावा खांदा घालून करण्यांत येतो.

## उडी ७९ वी.

### ताजवा—ताजव्याचा पाय वेताला लावणें.

रिकेब–पक्कड–एकपायी बजरंगी अथवा ताजवा यांत ज्याप्रमाणें पायाच्या आंगठ्यांत आपण वेत धरतों तशा रीतीनें आकृति नं. १६१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत धरून ‘ अबक ’ या दिशेनें उजवा पाय, वेत धरून वर नेला असतां, आकृति नं. १६२ प्रमाणें स्थिति होईल. जर आकृति



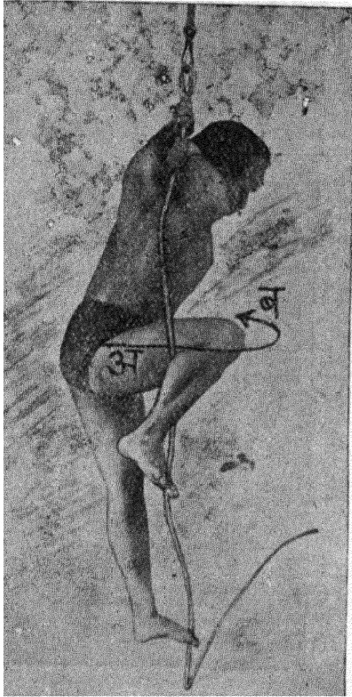

आ. न. ] उडी ७९ (ब). [१६२ आ. नं. ] उडी ७९ (क). [१६३

नं. १६२ मधील पोटरीवरील वेताची बांध घसरली तर आकृति नं. १६३ मधील 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें ती बांध पोटरीच्या खालीं बसेल.

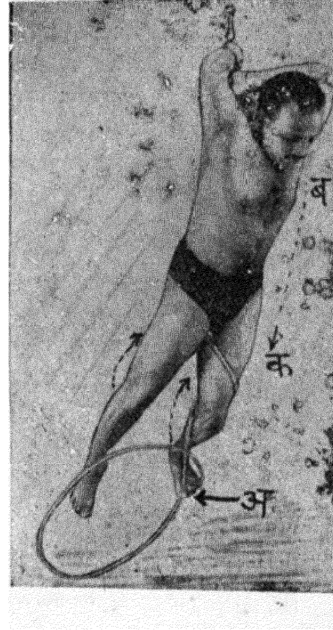
## उडी ८० वी.

### झाप.

आकृति नं. १६४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत धरून जर 'अब' या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें तुम्ही आपलें ढुंगण काढून घेतलें व उजव्या पायानें डाव्या

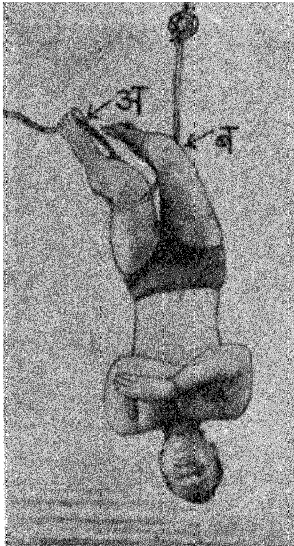



आ. नं. ] झाप (अ). [१६४




आ. नं. ] झाप (ब). [१६५

पायाच्या खालीं वेत धरला तर १६४व्या आकृती सारखीचपरंतु डावा पाय खालीं, अशा तऱ्हेची डाव्या बाजूची स्थिति प्राप्त होईल. अशा रितीनें फिरण्याची चांगली संवय झाल्यानंतर आकृति नं.१६१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें, जसा उजव्या पायानें वेत धरला आहे तसा, तो डाव्या पायानें धरून, त्या आकृतींत 'ब' या ठिकाणीं दिसणाऱ्या मोकळ्या जागेंतून उजवा पाय नेऊन तुमचें डोकें तुमच्या हातांखालून फिरवून घेतल्यास आकृति नं.१६५प्रमाणें स्थिति येईल. नंतर आकृति नं.१६५ मधील 'अ' या ठिकाणीं वेत पक्का सांपडला असल्याची खात्री झाल्यानंतर




आ. नं.] झाप (क). [१६६

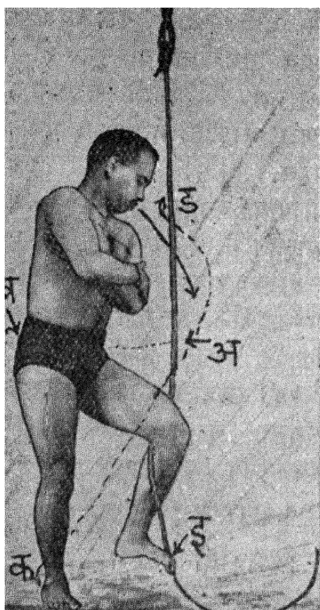
वरचे दोन्ही हात सोडून देऊन 'बक' या दिशेनें डोकें खालीं येऊं द्यावें व उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवून दोन्ही पाय बाणांच्या दिशेप्रमाणें वर जाऊं दिलें म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें स्थिति येईल.

उजवा पाय बरोबर वांकविला गेला म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें 'ब' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें पाय बसतो. उडी करण्यापूर्वी वेत गांठीमध्यें अगर इतर ठिकाणीं पिंजला गेला नसल्या-बद्दलची पक्की खात्री करून घेऊन जवळ कोणी चांगला धरणारा असल्याखेरीज ही उडी करूं नये.

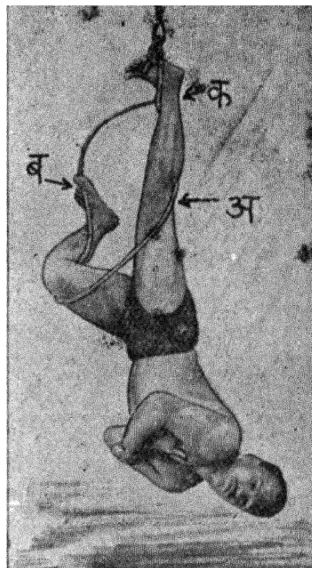
## उड्या ८१–८७.

### बिनहाती उड्या.

बिनहाती उड्या या नांवानेंच संबोधिल्या गेलेल्या उड्यांमध्यें पुष्कळ वेळीं हाताचाच उपयोग करावा लागतो व त्या दृष्टीनें तें नांव अक्षरशः अशा उड्यांस लागूं पडत नाहीं. तथापि प्रचारांत, अशा उड्यांना बिनहाती उड्याच म्हणण्याचा प्रघात पडलेला आहे. त्याचें मुख्य कारण असें आहे कीं, वेताची बांध जरूर असेल त्याप्रमाणें हाताच्या सहाय्यानें मनाजोगी करून घेतल्यानंतर मात्र पुढील उडीचा भाग करीत असतांना हाताचा उपयोग करावा लागत नाहीं व म्हणून अशा उड्यांना बिनहाती उड्या असें म्हणतात. साध्या मल्लखांबावर बिनहाती उड्या अक्षरशः मारतां येतात व याचें कारण म्हणजे मल्लखांब स्थिर व ताठ असून उडी मारली असतां झोंके बसत नाहींत. वेतावर तशा रीतीनें बिनहाती उड्या मारणें शक्य नसतें; कारण वेत हालता आणि लवचीक असून उडी घेतली असतां झोंके बसतात. याकारितां प्रथम वेताची बांध हाताच्या सहाय्यानें




आ. नं. ] उडी ८१, [ १६७
पहिली स्थिति.



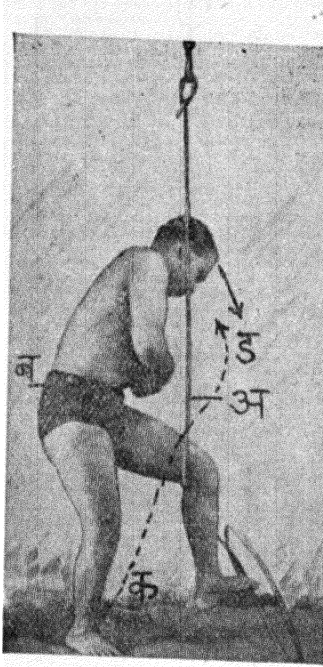

आ. नं. ] उडी ८१, [ १६८
अखेरची स्थिति.

पुरी करून घेऊन नंतर बिनहाती उडी मारावी लागते व त्या दृष्टीनें हातांचा उपयोग गौण असल्यामुळें या उड्यांना बिनहाती उड्या म्हणणें तिकसें अप्रयोजक नाहीं.

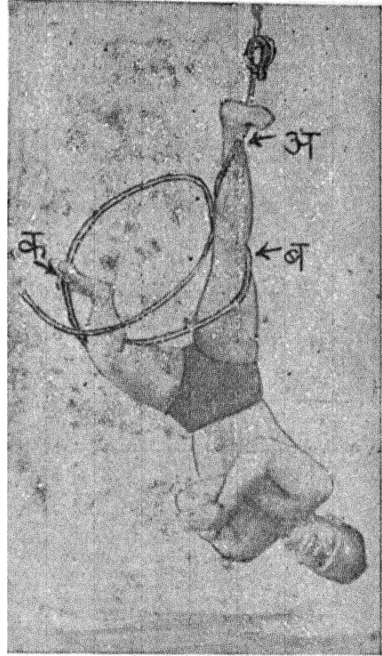
## उडी ८१ वी.

### सुलटी बिनहाती रिकेब–वेत बाहेरून

१६७ व्या आकृतीप्रमाणें ' इ ' या ठिकाणीं वेत पक्का धरून उभें राहावें. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खालीं नेऊन उडी मारून उजवा पाय ' कड ' या

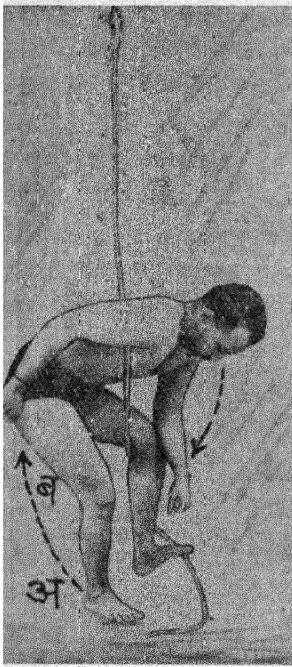



आ. नं.] उडी ८२, [१६९
पहिली स्थिति.

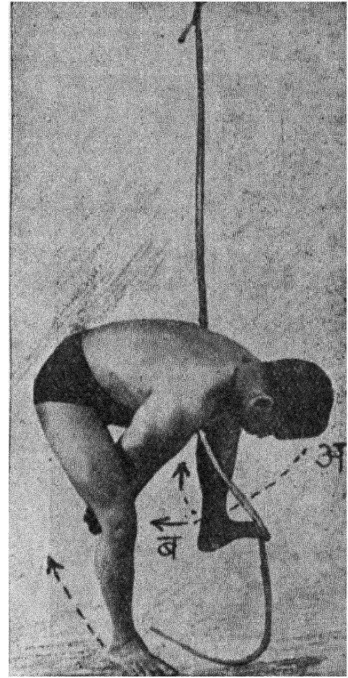



आ. नं.] उडी ८२, [१७०
अखेरची स्थिति.

रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ही उडी मारतांना १६७ व्या आकृतींतील ' ब ' या ठिकाणीं दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ' याठिकाणीं लागेल अशा रीतीनें शरीर न्यावें म्हणजे वेताला ' तेढा ' पाय लावण्यास सोपें जातें. वेताला पाय 'तेढा' लावल्यावर आकृति नं. १६८ प्रमाणें स्थिति दिसते.




आ. नं. ] उडी ८३, [ १७१
पहिली स्थिति.

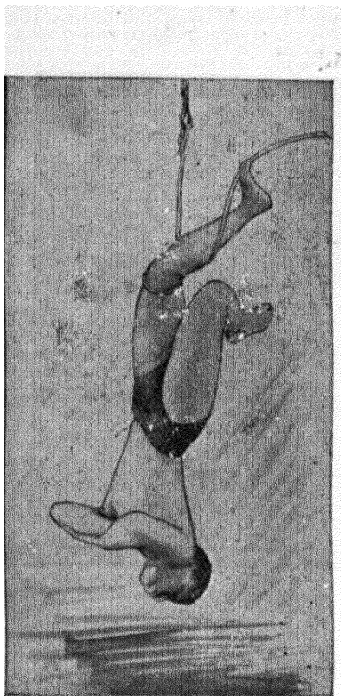



आ. नं. ] उडी ८४, [ १७२
पहिली स्थिति.

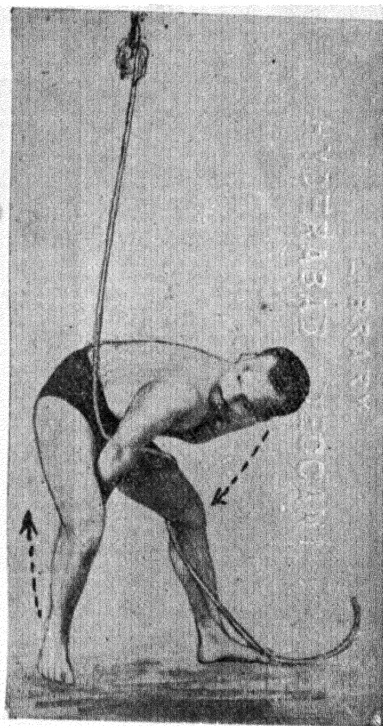
## उडी ८२ वी.

### सुलटी बिनहाती रिकेब-वेत आंतून.

१६९ व्या आकृतीप्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का धरून मागील उडीप्रमाणेंच सर्व क्रिया करून वेताला उजवा पाय 'तेढा' लावावा म्हणजे आकृति नं. १७० प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. ही उडी करतांना बाणाच्या दिशेनें डोकें जमिनीकडे नेऊन 'ब' हा उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ'



आ. नं. ] उडी ८४, [ १७३
अखेरची स्थिति.



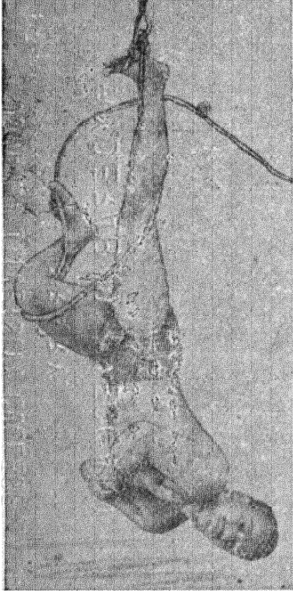
आ. नं. ] उडी ८५, [ १७४
पहिली स्थिति.

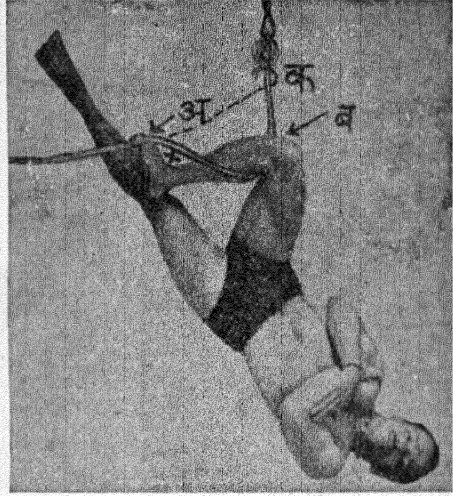
या ठिकाणीं लागेल. अशा तऱ्हेनें उडी मारून उजवा पाय ' कड ' या दिशेनें वर नेऊन ' तेढा ' लावावा. ही उडी मागील उडीपेक्षां किंचित् अवघड आहे.

## उडी ८३ वी.

### उलटी बिनहाती रिकेब—वेत आंतून.

आकृति नं. १६९प्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून बाणाच्या दिशेनें






आ. नं. ] उडी ८५, [ १७५
अखेरची स्थिति.

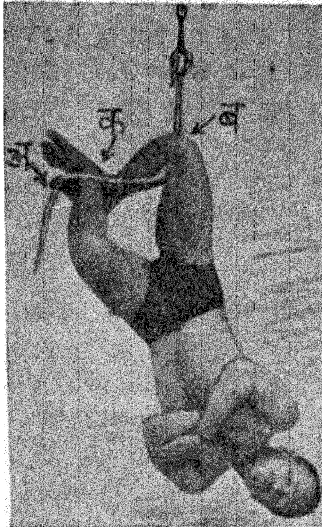
आ. नं. ] उडी ८६, [ १७६
पहिली स्थिति.

डोकें खालीं नेऊन मागें उडी मारून, डावा पाय 'अब,' या रेषेच्या दिशेनें वेताला 'तेढा' बसवावा, म्हणजे आकृति नं. १७० प्रमाणें स्थिति दिसून येईल.

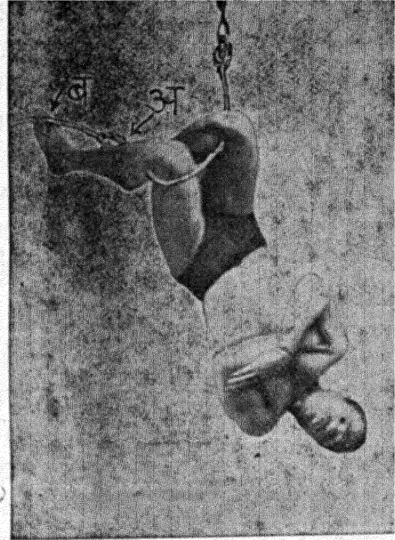
## उडी ८४ वी.

### उलटी बिनहाती रिकेब–वेत बाहेरून.

आकृति नं. १७२मध्यें दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का धरून दोन्ही पायांमधून दोन्ही हात व डोकें 'अब' या रेषेच्या दिशेनें कोलांटी मारून न्यावेत म्हणजे दोन्ही पाय बाणांच्या दिशेनें वर जातील, व आकृति नं. १७३ प्रमाणें डाव्या पायाला वेताची बांध बसलेली दिसून येईल.




आ. नं. ] उडी ८६, [ १७७
मधली स्थिति. (अ)




आ. नं. ] उडी ८६, [ १७८
मधली स्थित. (ब)

## उडी ८५ वी.

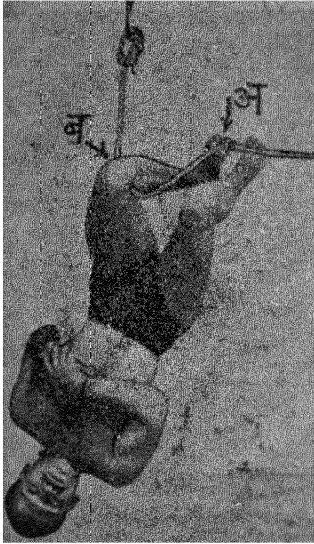
### उलटी बिनहाती रिकेब–वेत बाहेरून.

आकृति नं.१७४प्रमाणें वेत घेऊन उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत पक्का धरावा व मागील उडीप्रमाणें पाय वर नेऊन डोकें जमिनीकडे खालीं आणावें, म्हणजे आकृति नं. १७५ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल.

## उडी ८६ वी.

### अनंत पकड–दोनपायी बिनहाती ताजवा अथवा बजरंगी.

१७६व्या आकृतीप्रमाणें वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत ‘ अ ’ याठिकाणीं




आ. नं. ] उडी ८६, [ १७९
अखेरची स्थिति.

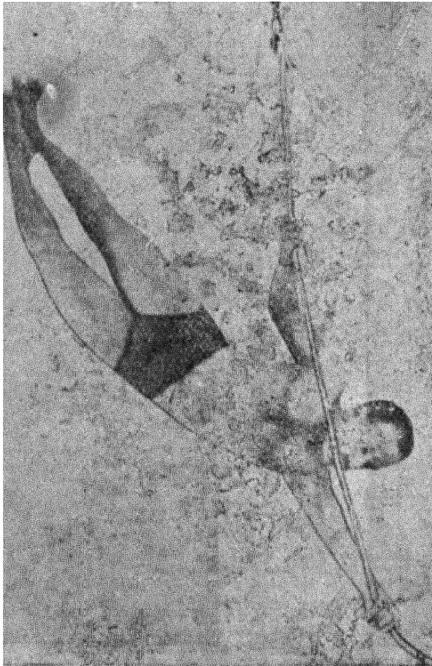
पक्का धरून, ' अ ' आणि ' ब ' या ठिकाणच्या बांधी पक्कया असल्याबद्दलची खात्री करून घेऊन आकृति नं. १७६ मधील काळी फुली असलेल्या मोकळ्या जागेतून डाव्या पायाचा चवडा आंत सारावा, म्हणजे आकृति नं. १७७ मधील 'क' याठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पायाचा चवडा दिसून येईल.

नंतर डावा पाय गुडघ्याच्या लवणीपर्यंत पुरा आंत सारला म्हणजे त्या पायानें आकृति नं. १७८ मध्यें 'ब' याठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें आंगठ्यांत वेत धरतां येईल. नंतर आकृति नं. १७८ मधील ' अ ' या ठिकाणची उजव्या पायाची पक्कड सोडून दिली, म्हणजे आकृति नं. १७९ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसेल. पुष्कळ वेळां आकृति नं. १७९ मधील ' ब ' याठिकाणची बांध घसरते. ती न घसरूं देण्याबद्दलची काळजी घ्यावी. ही उडी अवघड असल्यामुळें जवळ कोणी चांगला धरणारा इसम असल्याखेरीज करू नये.

## उडी ८७ वी.

### बलवंत-पक्कड (एकपायी बिनहाती ताजवा अथवा बजरंगी.)

आकृति नं. १७६ प्रमाणें वेत धरून तुमचा उजवा पाय, आंगठ्यांत पक्का दाबून ' अक ' या रेषेच्या दिशेनें झटक्यानें वर नेला असतां वेताला उजवा पाय 'साधा' लागेल; म्हणजे आकृति नं. १६२ प्रमाणें स्थिति दिसून येईल. आणि जर आकृति नं. १६२ मधील बांध घसरली तर आकृति नं. १६३प्रमाणे बांध दिसेल.



आ. नं. ] फरा–शेवटची स्थिति. [ १८०
( उडी ८८ )

## उडी ८८–९३

### अवघडं बांधी.

## उडी ८८ वी.

### फरा.

प्रथम दोन्ही हातांनी वेत पक्का धरून दोन्ही पाय अगदीं वर न्यावेत व नंतर खालीं आणीत आणीत आकृति नं. १८० मध्यें दाखविलेल्या स्थितींत स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

## उडी ८९ वी.

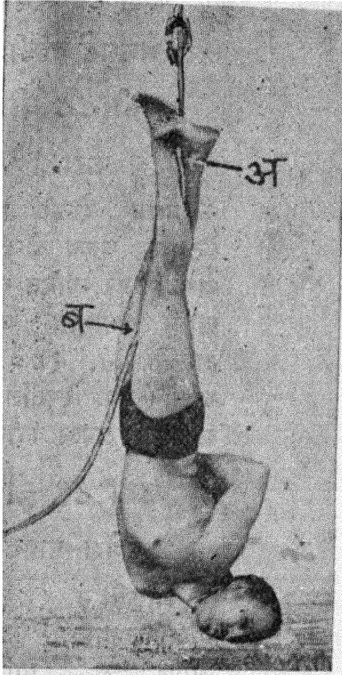
### गणेश–पक्कड.

आकृति नं. १८१ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें वेत 'अ' आणि 'ब' याठिकाणीं अनुक्रमें घोट्यांत आणि मांड्यांत दाबण्याचा प्रयत्न करावा.

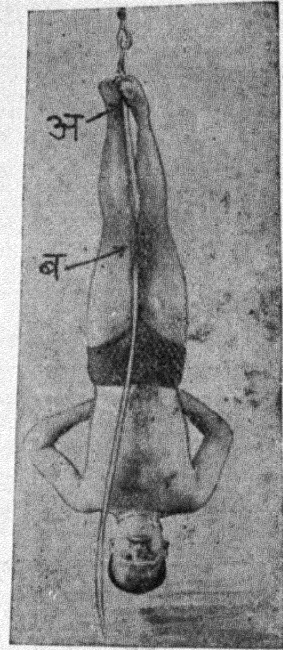
## उडी ९० वी.

### चवड्यांत आणि गुडघ्यांत वेत दाबणें.

आकृति नं. १८२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' आणि 'ब' याठिकाणीं अनुक्रमें चवड्यांत आणि गुडघ्यांत वेत दाबावा.




आ. नं. ] गणेश-पकड. [ १८१
( उडी ८९ )

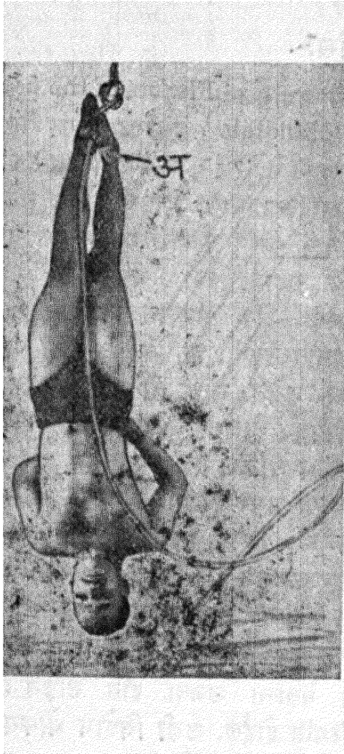


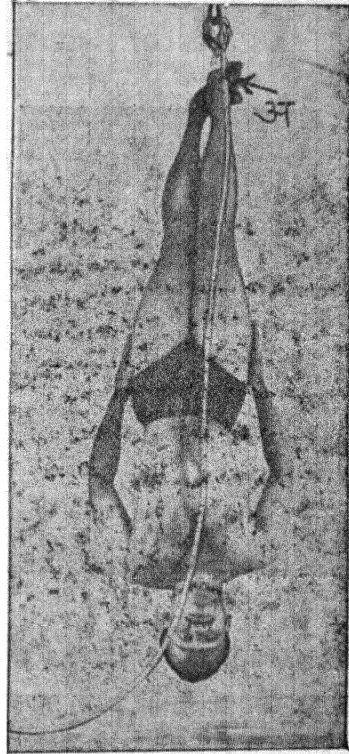

आ. नं. ] चवड्यांत वेत दाबणें. [ १८२
( उडी ९० )

## उडी ९१ वी.

### चवड्यांत वेत दाबणें

आकृति नं. १८३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें 'अ' या ठिकाणीं दोन्ही पायांच्या चवड्यांत वेत दाबण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी अद्यापपर्यंत पुरीशी साधलेली नाहीं. ही आणि यानंतरची उडी या दोन नमुनेदार उड्या आहेत.




आ. नं. ] चवड्यांत वेत दाबणें. [ १८३ आ. नं. ] पायाच्या आंगठ्यांत [ १८४
( उडी ९१ ) वेत धरणें. ( उडी ९२ )

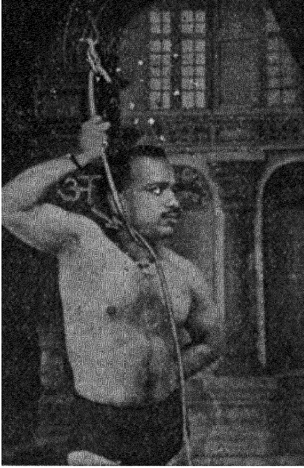
## उडी ९२ वी.

## पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरणें.

आकृति नं.१८४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें ' अ ' याठिकाणीं उजव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का दाबावा. ही उडी विशेष प्रयत्न करून केल्यास साधूं शकेल.

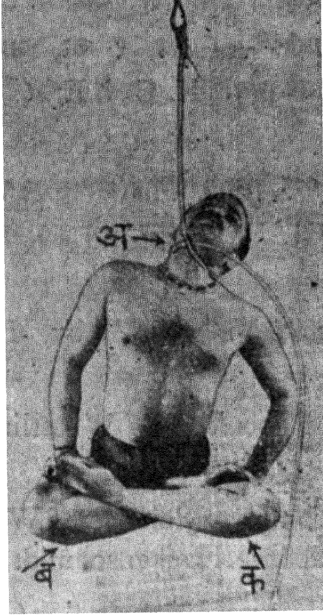
## उडी ९३ वी.

### गळफांस.



आ. नं. ] गळफांस, [ १८५
पहिली स्थिति. ( उडी ९३ )

या उडीमुळें ' Flexors of the neck ' व 'Mandible' हे भाग तयार होतात. आकृति नं. १८५ मध्यें 'अ' याठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताची गांठ गळ्या-भोंवतीं करून उजव्या हातानें वेत धरून उभें राहावें. त्या आकृतींत वेताचें मोकळें टोंक गळ्यानजीक आहे, हें ध्यानांत ठेवावें. ह्यापेक्षां अधिक गांठी मारूं नयेत. नंतर ती गांठ गळ्याच्या घांटीवर दाबती बसणार नाहीं अशी दक्षता बाळगावी. यासाठीं ती गांठ उजव्या अगर डाव्या कोणत्या तरी एका बाजूला येईल अशी काळजी घ्यावी. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर तोलून जरूर लागल्यास डाव्या हाताच्या मदतीनें पद्मासन घालावें व गांठीची बांध पक्की बसल्याची खात्री झाल्यानंतर वेताचा उजवा हात सोडून द्यावा म्हणजे आकृति नं. १८६ प्रमाणें ही स्थिति होईल. उडी विशेष धोक्याची आणि अवघड आहे. ह्याकरितां जवळ कोणी माहितगार इसम असल्या-खेरीज कधींही करूं नये. पुष्कळ वेळीं उडी करणारा स्वत: गांठीच्या दाबामुळें गाफील बनतो व जमिनीवर पाय टेंकून गांठ सोडविण्याचें त्यास भान राहात नाहीं. अशामुळें अपघात होण्याची फार भीति असते. जवळच्या माहित-गार इसमास अशाबद्दलची किंचित् शंका येतांच त्यानें आकृति नं. १८६ मध्यें 'ब' व 'क' या ठिकाणीं दाखविलेल्या जागीं उडी करणाऱ्याच्या दोन्ही मांड्यास खालून हात देऊन वर उचलावें म्हणजे गांठ सोडविण्यास फारच सोपें जातें. असें न करतां नुसतीच गांठ सोडविण्याचा प्रयत्न केल्यास गांठ उलट पक्कीच

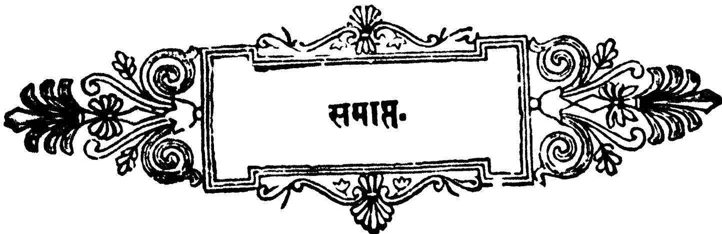



आ. नं.] गळफास, [१८६
अखेरची स्थिति.

प्रकरणें गाळलीं असतां चालतील.

बसूं लागते; तरी या गोष्टीबद्दल विशेष खबरदारी बाळगावी. होतांहोईलतों ही उडी करण्याचें टाळावें, हें बरें.

आतांपर्यंत आम्हीं या लहानश पुस्तकांत शक्य तितक्या स्पष्ट आणि विस्तृत रीतीनें जरूर ती सर्व माहिती दिलेली आहे. वेताचा मल्लखांब व कुस्ती ह्याची सांगड घालण्याचाही आम्हीं शक्य तो प्रयत्न केलेला आहे. दिलेल्या उड्यांखेरीज अजुन पुष्कळशा उड्या अवघड असून शिल्लक आहेत व त्यांची माहिती या नंतरच्या पुस्तकांत देण्याचा आमचा मानस आहे. प्रकरणें ६, ७, ९ आणि ११ हीं वाचकांच्या मनावर, वेतापासून कुस्तीला काय काय फायदा होतो हें पटविण्याकरितांच फक्त दिलेलीं आहेत. कुस्तींत पडणारा ताण आणि मेहनत सहन करण्याची शारीरिक तयारी होईपर्यंत लहान मुलांनीं सदरहूं



# परिशिष्ट

हें पुस्तक लिहितांना, ज्या पुस्तकांचा उपयोग झाला त्या पुस्तकांचीं नांवें.

(१) "मिरजकर"—"मल्लविद्या–शास्त्र"—(खंड १ ला, आवृत्ती, १९२७.) सर जी. जी. ऊर्फ बाळासाहेब पटवर्धन. K. C. I. E. (मिरज संस्थानाधिपति)

(२) "सप्रे, अ"-"मल्ल-स्तंभ"रा. एल्, एन्.सप्रे कृत(आवृत्ती,१९१८)

(३) "सप्रे ब" "मल्ल–युद्ध किंवा कुस्ती" रा. एल्.एन्. सप्रे कृत(आवृत्ति १९२५ प्रथम खंड.)

(4) "Ansari"—"Rumuz-e-fan-e-kushti" by Prof. Ansari of Kolhapur.

(5) "Leonard"—"Hand book of Wrestling" (Edition 1897) by Mr. Hugh F. Leonard.

(6) "Hackenschmidt"-"Complete Science of Wrestling" (Edition 1919) by Mr. George Hackenschmidt.

(7) "Garrud"—"Complete Jujitsuan" (2nd edition 1919) by Mr. W. H. Garrud.

(8) "Relwyskow"—"The Art of wrestling as taught in the British Army" (Edition 1919) by Mr. "Relwyskow"

(९) "भोपटकर"—"दांडपट्टा" रा. ल. ब. भोपटकर M. A. LL. B. कृत (आवृत्ती २ री)

Mr. R. H. Painter, Laskar, Gwalior. ( *8th November, 1928* )

" अशा तऱ्हेची माहिती पुस्तकरूपानें प्रथमच प्रसिद्ध होत असल्यामुळें प्राचीन मल्लविद्येची अभिरुची जनतेंत उत्पन्न करण्याकडे याचा विशेष उपयोग होण्यासारखा आहे."

Dr. G. D. Apte M. B. B. S.

( *20th November, 1928* ).

It (this book) proves that to a physical culturist the form of this exercise is for excellence to achieve form, grace, activity etc., and highten the efficiency of the Human Mechanism in every respect.

President, Shri Hanuman Vyayam Prasarak Mandal.

Amaroti ( Berar )

( *17th November, 1928* ).

......I should like to recommend its use in the Physical Training activities of Middle Schools, High Schools and Colleges..........

Dr. Rao-Bahadur P. V. Shikhare, L. M. & S., F. C. P. S., ( Retired Civil Surgeon, Late teacher in Anatomy and Physiology, B. J. Medical School, Poona )-(*11 th November, 1928.*)

"..........Wrestling ought to be encouraged in all gymnasia. And practicing on the cane is but a prelude to wrestling and has, therefore, its place of value in the Indian Gymnasium as is very clearly proved by Mr. Khasgiwale in his valuable treatise.

" A special feature of the book is the illustrations, giving the front and back view of the muscles of the body and the descriptions of the different muscles which are concernad in briging about the various complicated movements and Mr. Khasgiwale has given them accurately."

Mr. B. B. Bhopatkar, B. A., LL. B.—Editor 'Bhala' ( *19th November, 1928* ).

"......I would venture to state that no wrestler will be said to be fully equipped in all the essential qualifications of a perfect wrestler unless he is also an expert in 'Cane–Malkhamb'.........

" This kind of Malkhamb-exercise tends to develop the various muscles of all body to their full growth and begets agility of limbs and smartness of action." (—after beginning with the 18th year according to Mr. Bhopatkar's opinion.)